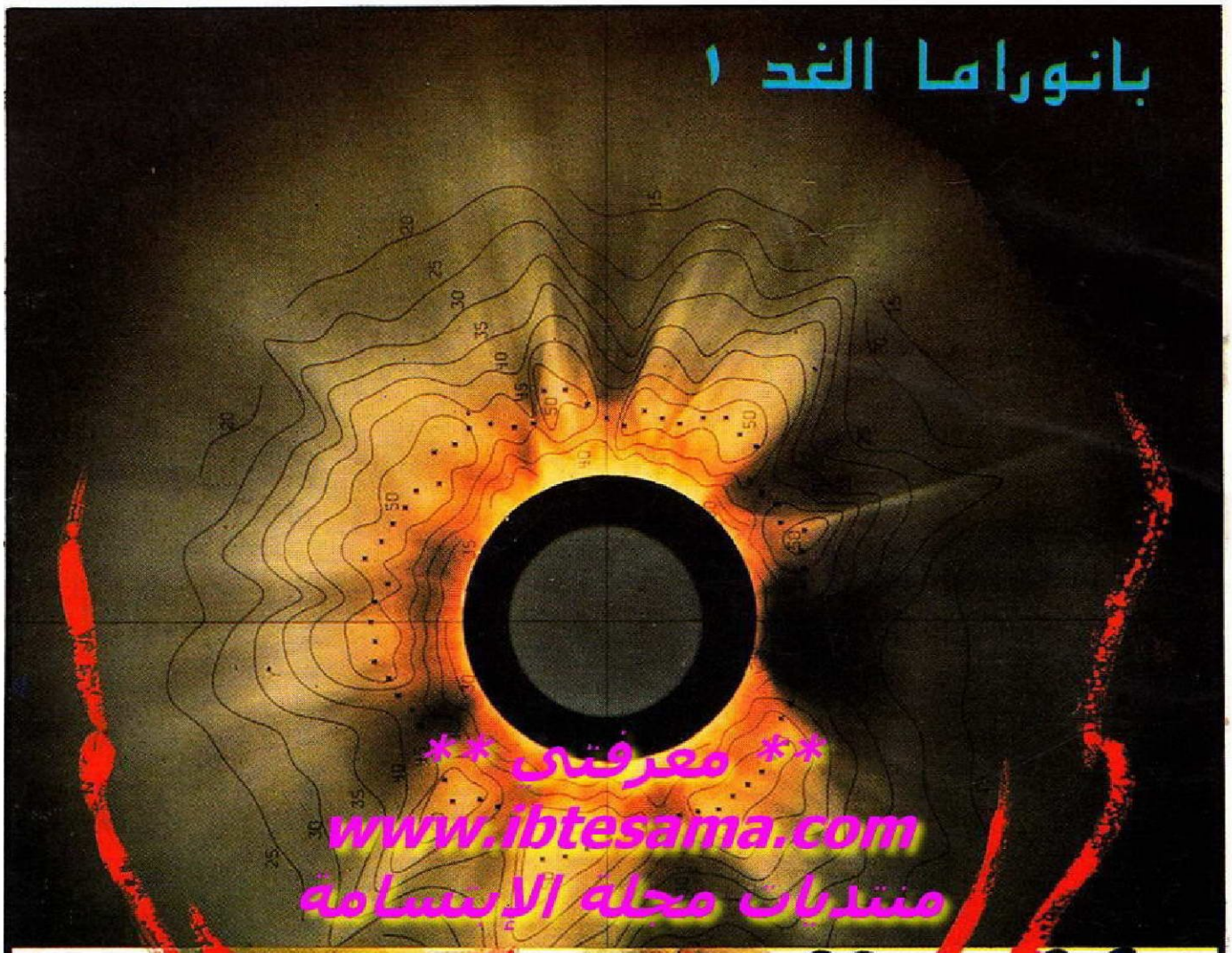
www.ibtesama.com



** معرفتى **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

أنت عبقري ولكن

كيف تنمي قدراتك ؟

محمد فتحي

دار الأمين
DAR AL AMEEN

www.ibtesama.com

** معرفتي **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

www.ibtesama.com

أنت عبقري ولكن
كيف تنمي
قدراتك ؟

www.ibtesama.com

** معرفتي **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

www.ibtesama.com

بـعد (او قبـل) ان تقـرأ ...

OO إن الهدف من هـذه السلسلـة لا يمكن أن يتحقق إلا بقراءة أى من كتبها قـراءة نقدية ، بأكبر قـدر من الحريـة ومن الحوار ، وأكـون شـاكـراً إذا تفضلت وأبـديت ملاحظـاتك ومقترحاتك حـول موضوع الكتـاب ومادته فذلك سيـسـاهم ، إضافة إلى الشركـة المعـرفية الإبـداعيـة التي تسعى إليهـا السـلسلة ، فى إخراج الكتب التـالية على نحو أكثر تلبية لاحتياجاتك الحقيقية OO

محمد فتحى عبد الفتاح

القـــاهرة - المعـــــادى

٣ شارع ١٠٣ - شقة «٧»

www.ibtesama.com

** معرفتي **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

www.ibtesama.com

●● خلق الله الإنسان فى أحسن تقويم ، ولم يضن على فرد من الأفراد ببذور النبوغ ، بل والعبقرية ، فكل إنسان لديه ما لدى العبقرى من استعدادات فى صورة جنينية .

ومن ندعوهم بغير الموهوبين هم هؤلاء الذين لم يكدحوا لتنمية هذه الاستعدادات ●●

www.ibtesama.com

** معرفتي **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

www.ibtesama.com

أنت عبقرى ولكن ..!

نعم أنت ، وأنت بالـذات ، عبقرى . أو إن شئنا الـدقة مشروع عبقرى. وليس فى الأمـر أدنى مبـالغـة فى قـدرك ، أو أدنى إجحاف بحق العبقرية . نعم المقصود هو أنت بـالذات ، والعباقرة الذين ننسبك إليهم ، لولا هـذه «اللكن» أناس من طـراز بيتهوفن ونيـوتن وداروين وأنيشتين .. أى هؤلاء الأفـذاذ الذين يجود الـزمن بواحـد منهم فى كوكبنـا كل ٥٠ سنة مثلا!!

ليس فى قولنا شطط أو تنـاقض أو حتى تساهل ، ودعونا نتجـاوز مؤقتا عن مماحكـات من قبيل المفارقـة فى قولنـا إن الكل مشاريع عبـاقرة ، ومع ذلك لا يجود الزمان بعبقـرى إلا كل ٥٠ سنة . وأستأذنكم أن نمضى رأسا إلى الأدلـة ، كما أستأذنكم أن ننـزل بـالحديـث ، بعض الـوقت ، إلى عـالم النوابغ الذين هم أدنى درجة من العباقرة .

ماذا تقول عن رجل يركب الباخـرة من هامبورج فى المانيا وهو لا يعرف كلمة أسبـانية واحـدة ، متوجهـا إلى كاراكـاس ، ويتحدث مع أهلهـا عند وصولـه بعد الرحلـة ، التى لم تستغرق سـوى أيام ، بالأسبـانية ، ويفهمهم ويفهمونه !!؟

أتقول أمر مستحيل ؟

لكن هذا هو بالتحديد ما فعله الأثرى الألمانى الفذ هنريخ شليمان .

أتقول نابغة فلتة فى تعلم اللغات ؟

www.ibtesama.com

أو مـاذا تقـول عن إنسـان يقـابلك للمـرة الأولى دون أدنى شبهـة فى معرفةسابقة ، فيقول لك : ما هى متاعبك ، وما هى الأمراض التى عانيت وتعانى منها ، بل وقد يتطوع بعلاجها للتو واللحظة ، دون دواء أو مشرط أو طريقة من الطـرق الطبية «المتقدمة» المتعـارف عليها ، بل «بالحديث معك والتدليك» الخفيف أو «التدليك» عن بعد ...؟

أتقول أمر مستحيل ؟

لكن أمثال هؤلاء كثر معروفين بالاسم والصورة والعنوان فى عالمنا(*)

أتقول نوابغ فى الاستبصار والعلاج مكشوف عنهم الحجاب؟

أو ماذا تقول عن لاعب يحطم خمسة أرقام قياسية عالمية فى ألوان ألعاب القوى المختلفـة ، ويكرر رقما قياسيا عـالميا سادسـا ، وكل ذلك خلال ٤١ دقيقة !!؟

أتقول أمر مستحيل ؟

لكن هـذا هو بـالتحديد مـا فعله البرق الأسـود جيسى أوينـز فى استاد مـدينة أربـور (ولايـة ميتشجان) يـوم ٢٥ مـايو ١٩٣٥ ، قبل فـوزه بأربع ميداليات ذهبية فى أولمبياد برلين .

أتقول نابغة وفلتة فى الاستعداد البدنى وقوة التحمل ؟.

أتقول ما لنا نحن وجونـا وشليمان وأوينز ... إنهم نوابغ وفلتات. فنسأل وهل خصهم الخالق بشىء أكثر من البشـر العاديين ؟ هل هـم فلتات على

(*) نقتصر هنا على ذكـر جونا دافيتـاشفيلى الجورجية ، لأن وجودهـا فى هذا الجانب من العالم - أيام الأيدلوجية «السـوفيـتية» المادية - بليغ الدلالة والقطع ، وليس من العلم فى شىء إنكار هذا المجال من الأساس بحجة شيوع الدجل فيه ..

www.ibtesama.com

مستوى الخلق ، أو على مستوى المولد والتربية و«صناعة» النفس؟

الاكتشافات العلمية الحديثة تقول إنهم ليسوا بفلتات على مستوى الخلق بالمرة وإن استعدادات ما يتمتعون به من قدرات أقرب إلى الناموس العام . فهناك حاليا معاهد تعلم طلابها التشخيص والعلاج على طريقة جونا (التأثير بالحقول الحيوية وعليها) أحدها فى الولايات المتحدة الأمريكية أكثر بلدان العالم تطورا ، وكانت تبذل فى الاتحاد السوفيتى على الطرف الآخر محاولات مستميتة لاستيعاب ذلك العلاج داخل فرع علمى جديد يدعونه البيوسيكوفيزياء ، تجرى دراسته فى معهد علمى متخصص، بل والأدهى من ذلك يتلقى آلاف المرضى يوميا عونا طبيا بهذه الطريقة فى الولايات المتحدة الأمريكية وأوروبا الغربية ولا نقول آسيا .

وهناك طرق تربوية حديثة لتعليم اللغات تبين إحداها(*) أن الإنسان المتوسط الاستعداد قادر ، فى ظروف معينة ، على استيعاب مائة كلمة من أية لغة فى الساعة !! وعلى أساسها وضعت طريقة سريعة لتعليم الأفراد . على اختلاف قدراتهم ، الكلام خلال ١٥ يوما (يبدأون الحديث من اليوم الثالث) ، وهذه فترة قياسية مذهلة من حيث قصرها ، مقارنة بآماد الطرق القديمة . وإذا ضاهينا ذلك بتعلم شليمان اللغة فى أسبوع ، آخذين بعين الإعتبار ظروفه الخاصة وعدد اللغات (**) التى تعلمها ، والمنهج الذاتى

(*) اقترحها العلماء البلغار وتتم فى جو أقرب إلى جو اللعب ، بين معلم يتمتع بهيبة كبيرة ، و «طلاب» فى حالة استرخاء ، وبحيث تراعى أقصى درجات التحميل.

(**) ١٤ لغة ومن الجدير بالذكر أنه كلما عرف المرء لغات اكثر كان استيعابه للغات جديدة أيسر .

www.ibtesama.com

الذى وضعه لنفسه فى تعلم اللغات لأدركنا أن الأمر أقرب إلى الناموس العام منه إلى الفلتات .

أما عن قدرات جيسى أوينز فيوجد فى عالمنا حاليا من يستطيعون ضرب أرقامه كلها فى ٤٥ دقيقة أيضا بل والأدهى من ذلك أن هناك مناهج مدروسة وناجحة لإعداد مثل هؤلاء الأبطال .

لكن هل يقتصر الأمر على كون مثل هذه القدرات أقرب إلى الناموس العام ؟

● بذور العبقرية ●

لقد جاء اختيارنا لهذه الأمثلة بالذات من وسط بحر زاخر عمدا لأنها تضعنا بخطوة واحدة على باب إثبات أنك ، ونكرر أنت بالذات مشروع مهدر للعبقرية.

فأنت أيها القارئ كنت تتمتع فى وقت من الأوقات بأجنة هذه أو تلك من قدرات النبوغ المذكورة وبكل أجنة قدرات جونا وأوين، وشليمان .

مثلا كيف كنت تتعامل مع أمك وأنت بعد فى المهد لا تستطيع حديثا أو بيانا ؟ أسأل أى أم (أو اسألى نفسك إن كنت أما) وستجدها تؤكد لك: «ليقل الناس ما يقولون فأنا على استعداد لسماع أى شىء إلا أنى فى التعامل مع وليدى مقطوعة الصلة به» ... سمها لغة الإحساس أو الحدس أو أى شىء من هذا القبيل لكنها كما يؤكد العلماء والنوابغ البذور الأولى لما نسميه النبوغ فى الاستبصار والحدس والجلاء البصرى..

www.ibtesama.com

وأنت نفسك أيها القارئ تعلمت لغتك وأجدتها بـدرجة مذهلة فى زمن قياسى بـالنسبة للزمن الـذى تستغرقه فى تعلم لغة جـديدة حاليـا ، وهناك أطفال شـاءت ظروفهم أن يحتكوا بلغـات عدة فأجادوهـا جميعا على نفس الـدرجـة وتكلمـوا بها بطـلاقـة وهم فى الخامسـة من أعمارهم ، وفى بعض الأحيـان تعد هـذه اللغـات بالعشرات لا بـالآحـاد ، كما فى مدرسـة الأمم المتحـدة بنيويـورك ، حيث يحتك الأطفال من جنسيـات مختلفة ويلعبـون بعضهم مع بعض أوقاتا ممتدة، ويمكن أن نذكر هنا مثالا أقرب عن طفلة ولدت لأب عـربى وأم من أوزبكستان شاءت الظروف أن يعيشـوا جميعا فى كنـدا . فنجد الطفلـة تتكلم الـروسيـة والعربيـة والأوزبكيـة والإنجليزيـة والفرنســية بطــلاقة وأفضــل من أمهــا وأبيهـا كل فى اللغـات الأجنبيـة بالنسبة له.

وهنا أيضـا تكمن البذور الأولى لما نسميـه النبوغ فى تعلم اللغـات عند أمثال شليمان !

وأنت نفسك أيها القـارئ كنت مشروعا لـذلك البطل الـرياضى الفـذ جيسى أوينز، فقـد كنت تبذل فى طفـولتك جهدا بـدنيا جبـارا ، يعجز أى بطل عن مجاراتك فيـه . وقد أجـريت بـالفعل تجارب فى هذا الصـدد ثبت خلالها أن مثل هذا البطل الفذ يفقد وعيه خلال ساعات إذا حاول أن يقلد ما يأتى به أى طفل من جهد حركى ...

وهنـا ثالثـا تكمن البذور الأولى لما سميناه النبـوغ البدنى عنـد جيسى أوينز !

***

www.ibtesama.com

كل ذلك يعنى أن بذور القدرات الفذة التى استشهدنا بها ، كغيرها من القدرات الفـذة الكثيرة الأخرى ، ليست حكرا على فلتات بل هى نـاموس عام يسرى على كل البشر ، وأنـك أنت بالذات لست استثنـاء فأنت تملك أو كنت تملك بـــذورهـا فى وقـت من الأوقـات..فماذا حـــدث إذن وجعل الناموس العام مجرد فلتات ؟

كيف خبت بـذور القـدرات وتـــوارت فى معظم الحالات بـدلا من أن تزدهر وتترعرع كما حدث فى حالات جونا وشليمان وأوينز ...؟

لقد ثبت مثـلا أن الوليد لا يغـرق إذا غطس فى الماء ، لأنه كـان محاطا، قبل الولادة فى بطن أمه ، بوسط سائل شبيه .

كما ثبت أن الطفل الـــرضيع - كل طفل - قـادر على تعلم السبـــاحـة والغطس والبراعـة فيهما وعمره شهـور قليلة، وثبت أن هـذه القدرة تـذوى تـدريجيا مع الـزمن .. أى إن الطفل يتعلم السباحـة أصعب كلما تقدم بـه العمر، ومعنى ذلك أن الاستعداد لتعلم السباحـة موجود عند كل الأطفال لكنه يذوى ما لم يؤخذ بالرعاية والتنمية!!

أيمكن أن يكـــون ذلك هـو شأن بـــذور الاستبصـار والحدس والجلاء البصرى بل والعلاج الأسطورى المذكور ؟

أيمكن أن يكـون ذلك هو شأن بـذور النبوغ فى تعلم اللغـات أو تنمية ملكة التذكر بوجه عام ؟

أيمكن أن يكون ذلك هو شأن بذور النبوغ البدنى وما نعتقد أنه قدرات بدنية خارقة يتمتع بها البعض ؟

أو أيمكن أن يكـون الأمـر نامـوسـا عـاما يحكم قـدرات الإنسـان على الإجمـــال ؟

www.ibtesama.com

إن ذلك ينقلنا مباشرة إلى سؤال هام حـول المفارقة التى سألناك تجاوزها فى بداية الدراسة بصدد ما قررناه من أن الكل يملكون بذور العبقرية لكن البشرية لا تعرف واحدا من العباقرة إلا كـل ٥٠ سنة وهذا السؤال هو : ما السر فى قلة العبـاقرة ؟ وسؤال أهم نخطـو به خطوة إلى الأمـام هو : كيف تثمر بذور العبقرية ؟

● قلة العباقرة ●

يمكن القـول على وجـه العمـوم اننـا ما زلنـا فى عصر الـذرة والفضـاء والعقول الإلكترونية نعرف الإنسان بصورة تقريبية ومبسطة جدا .

وإن أردنا أن نخطو خطـوة على طريق التخصيص لأمكن الحديث عن أمور كثيرة لا يملك العلم إجابة عنها حتى الآن بدءا من الكيفية التى يتأثر بها جهاز الطفل العصبى من جراء الإجهـاد الجديد المفاجئ الذى يتعرض له خلال عمليـة الولادة ، وبالتالى الظـروف الأمثل لاتمام هذه العملية (*)، وحتى ... لكن لماذا الاستطراد وقد اخترنا الحديث بصيغة القطع مما يفرض أن نقصر القول على أمور أكثر تحديدا؟

● بدلا من التعليم « الأوول سايز » ●

إن الإنسان رغم هذه التجـربة الحضارية المديدة يقف فوق نظـام تربية وتعليم يتمثل فى التربيـة « كلشنكان » أو كيفما اتفق فى المنـزل أو الحضانـة حتى عمر المدرسة لتقوم هذه بتلقين ، التلميذ بالمعارف العامة المنظمة وفى أغلب الأحيـان بعيـدا عن الاهتمام بـالتربيـة لتسلم التلميـذ إلى المعـاهـد

(*) كـانت ولادة زوجات الكهنـة فى مصر القـديمة تتم بحيـث يحيط الماء بالطفل عنـد خروجه إلى الحيـــاة .

www.ibtesama.com

والجامعات التى تقدم له معارف متخصصة، وهذا نظام هش جدا مفصل على مقاس المجموع « أوول سايز» - على أحسن تقدير حتى مراحله الأخيرة - ذلك بينما شاء القدر أن يكون كل ابن لآدم شخصية على درجة غريبة من التفرد (من البصمة ، إلى التفرد الخلوى المناعى وما يستتبعه من رفض للأنسجة الغريبة كما يحدث عند زراعة الأعضاء، إلى تفرد الدماغ والجهاز العصبى ... إلخ) الأمر الذى يحتاج حتى تتجلى إمكانيات هذا التفرد بصورة كاملة إلى نظام « عمولة » على مقاسه هو بالذات .

وذلك يحتاج إلى قلب الآية فى التربية والتعليم بحيث يقف عند قاعدة الهرم تربويون أشباه عباقرة قادرون على اكتشاف أبرز استعدادات هذا الإنسان أو ذاك وتعهدها بالنماء وخلق روابط عاطفية إيجابية بينه وبينها، وعدواه روحيا بتقصيها وكل ذلك فى الوقت المناسب تماما ، ليس قبله وليس بعده ، لأن الدراسات الحديثة تكشف عن وجود فترات حساسة فى حياة الطفل ، تذوى بعدها القدرة على اكتساب هذه الملكة أو تلك، مثلما ذكرنا بالنسبة للسباحة ، بل ويذهب البعض إلى أن تحصيل المعارف وتكوين القدرات الذهنية يجب أن يواكب ناموس تكون الدماغ (٥٠ ٪ فى الشهر التاسع ، ١٠٠ ٪ فى ١٢ سنة) ويتم معه قبل بلوغ الثانية عشرة .

لقد ألمحنا من قبل إلى الطريقة السريعة فى تعلم اللغات ، التى بينت أن إضافة بعض العناصر النفسية(*) على العملية التعليمية ، تصل بدرجة

(*) والطريف ان أغلب هذه العناصر معروفة منذ زمن بعيد وتستخدم فى مجالات أخرى لكنها تدخل مجال التربية على استحياء الآن فقط .

www.ibtesama.com

استيعاب الإنسان العادى إلى أكثر من ١٠٠ كلمة جديدة من أية لغة فى الساعة الواحدة فما بالك وهذه ليست إلا مجرد بدايات نرى أن عائدها مازال متواضعا جدا قياسا بالممكن ودليلنا على ذلك إقرار العلماء استنادا إلى ما اكتشفوه من إمكانات المخ البشرى بأن الإنسان يذهب إلى القبر اليوم دون أن يستخدم ٩٠ ٪ من قدراته الذهنية !!

وحتى نبين اعتقادنا بصورة مبسطة نقول : إن قدرات الإنسان أشبه بناطحة سحاب جبارة فيها مداخل ومصاعد ودروب « سحرية » لم يكتشف الإنسان سوى قدر هين جدا منها مما يجعل هذه الناطحة بنيانا أسطوريا مهجورا بكرا فى معظمه ، إذ يكتفى الإنسان ببعض قاعاته الأمامية اليسيرة المنال التى لا تتعدى فى أحسن الحالات - النوابغ والعلماء - ١٠٪ من إمكانيات هذه الناطحة . وما جونا وشليمان وأوينز وموتسارت وممارس اليوجا ... إلا أناس وقع كل منهم مصادفة، ثم تنقيبا، على درب من آلاف الدروب المجهولة فقاده إلى بعض الغرف التى لا يدخلها الإنسان عادة .

ومن الأمور الهامة هنا أن تقصى الدرب الذى ولجه كل منهم بدرجة معقولة يتيح مع البذور الموجودة لدى كل ابن لآدم ، أن تصبح قدرات الواحد منهم فى متناول الآخرين..

أليس ذلك هو ما يحدث مثلا فى معاهد تعليم طرق التشخيص والعلاج بالحقول الحيوية وفى معاهد اليوجا ؟ وهو ما يحدث فى طريقة تعليم اللغات بسرعة ، وفى برامج خلق الأبطال الرياضيين؟

وحتى لا نتوه فى الاستطراد ونبلغ ما رمينا إليه يجب ألا نأخذ حديثنا

www.ibtesama.com

السابق كمجـرد تفنيد لنظام التربية والتعليم القائم ، بـل ننظر إليه كإشارة من جانبه الآخر إلى كيفية إتاحة فرصة الازدهار والاثمار لبذور العبقرية.

وهنا لا بأس من تخطيط سريع للإجابة عن سؤال آخر .

● كيف تثمر بذور العبقرية ؟ ●

حتى تثمر بذور العبقرية نحن فى حاجـة إلى إرساء برنامج تربية وتعليم صحيح يضع فى اعتباره فهم نواميس نمـو الإنسان ، التى يجب علينا أيضا تقصيهـا ومعرفتهـا بصـورة صحيحة ، حتـى لا تضيع الفترة الحساسـة فى تنمية القدرات وما هو من قبيلها ، كما إننا فى حاجة إلى إتاحة الفرصة لكل فرد حتى يجد عـالمه الخاص . ويحدد ضربته الرئيسية فى الحياة انطـلاقا من أبرز استعداداته، وإلى تسليح كل إنسان فى أبكر وقت ممكن بمنهاج تعليم نفسه وتربيتها ذاتيا لأن ذلك يتيح أقصى فرص تفتق الفردية وتجنب مضار المناهج العـامة ، نـاهيك عن إننا فى حـاجة إلى تربيـة الصفات الإنسـانية العامـة (مثل الشجاعة والمثـابرة و..)(*) وفى مرحلة تاليـة تربية الصفات الخاصة بكل نشاط نـوعى ، ناهيك عن أننا فى حاجـة إلى أن يتم ذلك كله عن طريق معارف منهاجية موثوقة لا عن طريق التجربة والخطأ.

وحتى ندرك البون بين بعض المطلـوب وبين الموجود نقتصر على مشهد طفل فى الخامسـة مـن عمـره مثـلا بأسئلتـه التـى لا تنتهى ؟ والتى يمكن وصف بعضهـا بأنها أسئلـة عبقريـة حقـا . لماذا تنير النجوم ؟ ولماذا تغـرق

(*) بدون الشجاعة مثلا لا يمكن أن يصير صـاحب أفضل الاستعدادات البدنية لاعب جمباز جيد وبدون المثابرة لا يمكن أن يحقق صـاحب أقوى القدرات العقلية اكتشافا.

www.ibtesama.com

الشمس فى البحر كل يوم ؟ ومن أين جاء أخى الصغير .. وماما .. وبابا.. وجدى ؟ ومن أين جاء الإنسان الأول إذن ؟ وإلى أين يذهب من مات؟.. وطبيعة الردود التى يتلقاهـا الطفل عن هذه الاسئلة ، ناهيك عن اسكت ، اخـرس ، بـل وربما حتى مـرة واحـدة « معنتـش تقـول كـده لحسـن ربنـا يسخطك وتـدخل النـار » . وتصيبنـا الدهشـة بعـد ذلك من خمود بـذور تقصى المعرفة وبذور العبقرية ، ومن تحول الطفل إلى الأسئلة العادية أو إلى الصمت . ومن موقف الـلا مبالاة الذى يتخذه من كل مـا حوله . أو حتى لا تصيبنـا الدهشـة ونقـول « الحمد للـه ربنـا هداه » ونـرضى بعـد ذلك بالتلميذ « المجد » الـذى يؤدى واجبـاته حـرفيا . أو نعبر عن شكـوانا من التلميذ الخائب الذى لم يوهب فى الرياضيات أو الآداب أو نشكو البرنامج الدراسى المجنـون الذى يطلبـون من الأطفال استيعـابه فى أيـامنا ، وحين يلوح حـديث عن النبوغ نشكو فى نهايـة ا لمطاف من قلـة من يهبهم القدر بذور العبقرية!! .

بعد هذا الاستطـراد الطويل نعود فنقرر أن نظـام التربية والتعليم المتاح حاليـا ليس سوى مجزرة عفويـة شمولية منصوبـة على طريق العبقريـة وما يشهده عالمنـا من عباقرة هم الحالات التى أفلتت مصادفـة أو بصورة تكاد تكـون عشوائيـة من كل الكمائن التى نصبت فى طريقهـا ، ومما يشهـد على ذلك أن أنشتين وتشيخـوف وداروين ومنـدليـف و.. إلخ كـانـوا تـلاميـذ متوسطين أو حتى متخلفين وفق البرنامج التربوى التعليمى القائم فى حينه كل فى مادة نبـوغه ، وأن العقـاد وسلامة مـوسى مثلا جـاءا عن غير طريق المدرسة والجامعة ...

www.ibtesama.com

●مسألة دينامية معقدة●

وبالرغم من أن ما ذكرناه إجابة عن سؤال كيف تثمر بذور العبقرية ليس سوى تخطيط مبسط فيا ليت تحقيقه سهل يسير . وحتى ندرك طبيعة الصعوبات التى تحيط بذلك لا بأس من الاتكاء على موضوع نظام التربية والتعليم . فعلى سبيل المثال توصى بعض معاهد الفيزياء الحديثة طلابها حاليا بأن ينسوا الفيزياء التى درسوها فى المدرسة، بل وهناك معاهد تفضل أن تريح نفسها منذ البداية وترفض قبول الطلاب الحاصلين على الدرجات النهائية فى الفيزياء التقليدية، وحجتها فى ذلك أنه من العسير على هؤلاء استيعاب عالم الفيزياء الحديث استيعابا إبداعيا . وهذا ليس تهويما أو إدعاء فقد وقف بونكاريه على باب النظرية النسبية دون أن يجرؤ على الولوج منه، لأنه لا يتفق مع المسلمات الفيزيائية التى كانت شائعة فى عصره والتى كان قد استوعبها جيداً، بينما كان عدم تمكن هذه المسلمات الفيزيائية من أنشتين بين أسباب اكتشافه العبقرى . ولم تكن هذه مشكلة بونكاريه وحده فقد رفضت جهات علمية محترمة جدا النسبية فى حينه ، ولم يكن ذلك قدر النسبية وحدها إذ إنه يتكرر مع كل اكتشاف عظيم : الوراثة ، الطيران ، السيبيرنتيكا ... إلخ .

وإذا تعدينا هذه المعضلة التى تفرض الوصول إلى وسط ذهبى عزيز المنال بين التسليم العلمى والشك المنهجى ، وبين الجد فى الاستيعاب والجد فى الإبداع ، لوجدنا أنفسنا أمام ما يدفع بهذه المسألة إلى مستوى جديد ، وهو أن المعارف تتضاعف - بل وقد ينسخ بعضها بعضا - فى عصرنا بسرعة رهيبة ، ومرات كثيرة فى عمر الجيل الواحد ، بل وأمام جدل

www.ibtesama.com

آخر يحكم قدرات من صنعوا نظام التربية ومن نود أن يصنعهم هذا النظام من مبدعين . ويزداد تعقيد المسألة عامة فى عالم يخطو نحو الاستغناء عن الإنسان غير المبدع بعد أن ساعد العقل البشرى فى صنع ما يبز الإنسان نفسه فى كل نشاط (*) غير الإبداع ، عالم يرى أن الروبوتات هى الأنسب فى كل الأعمال التكرارية . إذ إنها «تأكل وتشرب وتمرض » أقل كثيرا من الانسان، ناهيك عن أنها لا تطالب بوقت عمل ووقت راحة ووقت نوم وأجور إضافية وظروف أمن صناعى .. إلخ .

● ما زال ثمة فرصة ●

ولعل القارئ يتعجب ويتساءل (لو لم يكن يلعننى) ما الذى أود قوله بهذه الدراسة الطويلة : « خلق الله الإنسان ولديه استعدادات العباقرة لكن المجتمع حكم عليه بنظام التربية الهش وفوات الفترات الحساسة وجعله ضحية للمجزرة المنصوبة على طريق العبقرية ، وإن تدارك الأمر والخروج من هذه الحلقة الشيطانية مسألة غاية فى التعقيد ، وإن « الروبوتات » تقف للإنسان بالمرصاد ، ولا يبقى أمام القارئ بعد هذه الرحلة الطويلة إلا القناعة بالإياب» .

أبدا لم أود أن تكون دراستى تسليما ويأسا ، أو جنازا للعبقرية . بوضوح اود التأكيد على أن إمكانياتك أنت ، وأنت بالذات ، هائلة جدا ، وأن مجمل قدرات جونا وشليمان وأوينز بل وبيتهوفن وأنشتين وتشيخوف ... إلخ ليست إلا إيماءات تشير إلى أجنة بعض قدراتك أنت

(*) من عمله كقوة رفع وجر إلى كثير من الأعمال التكرارية على خطوط التجميع ..

www.ibtesama.com

بالذات...وأن تسليح كل إنسان فى أبكر وقت ممكن بمنهاج تعليم نفسه وتربيتها ذاتيا كما جاء فى فقرة « كيف تثمر بذور العبقرية ؟ » هو مربط الفرس فى كل ما قصدناه لأن ذلك يتيح أقصى فرصة لتفتق الفردية وتجنب مضار المناهج العامة ، ولأن عملية التربية والتعليم فى عالمنا الدينامى هذا ليست قصرا على مرحلة معينة من حياة الفرد كما هو شائع .

وقد تكون المعارف الإنسانية ما زالت قاصرة لكن حركتك أنت بالذات اعتمادا على هذه المعارف هى الأقدر على صنع أفضل برنامج « عمولة » خاص بك ، وتدارك الخلل الذى أصاب جهاز العبقرية الذى وهبك اللّه إياه، والخروج منه بأفضل نتيجة ممكنة فى حالته الراهنة ، وما نستطيع أن نؤكده لك أنها نتيجة أفضل عشرات المرات (*) من حالك الآن .

وحتى نهون من قدر أى تأخر وكل خلل فى جهاز العبقرية نقول إن كثيرا من النوابغ تفتقت قدراتهم على كبر ، كما نكتفى بالاشارة فى عجالة إلى أن عبقريا مثل باستير قد حقق أهم اكتشافاته بنصف مخ بعد أن ضمر النصف الآخر نتيجة لمرض أصابه أيام الشباب ، وإلى أن بيتهوفن وضع أفضل أعماله إطلاقا بعد أن أصيب بالصمم الكامل ، وإلى أن المعرى وهوميروس كانا ضريرين ...

(نشرت للمرة الأولى في مجلة « الإنسان والتطور » يناير ١٩٨٣)

(*) لا حاجة إلى الابتعاد كثيرا لإثبات أنك تعيش دون امكانياتك فأنت تستطيع بجهد يسير أن تتذكر مواقف اعتقدت إبانها أنه لا طاقة لك بها وأنها الشعرة التى ستقصم ظهر البعير لكنك اكتشفت مع مرور الوقت أنه فى مقدورك التغلب عليها وأنك تتمتع بقدرات لم تكن تحلم أنك تتمتع بها .

www.ibtesama.com

●● غالبا ما يضل المرء طريقه إلى النبوغ لا لنقص فيما وهبه الله له من استعدادات ، بل لوفرة هذه الاستعدادات إلى الحد الذى يغرى بالتشتت.. فكيف يا ترى يعثر المرء على البوصلة التى تساعده على الإبحار ، وحفظ الاتجاه ، فى محيط الاستعدادات الوفيرة ؟! ●●

www.ibtesama.com

** معرفتي **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

www.ibtesama.com

العدوى الوجدانية
والطـــريق إلى النبـــوغ

●● أبدع الخالق القدير الإنسان فى أحسن تقويم . ولم يحرم فردا سليما أيا كان من بذور النبوغ . لكن إثمار هذه البذور له شروط منها إدراك الإنسان لعالمه الخاص ، وتوفيقه فى تحديد اتجاه الضربة الرئيسية لجهوده ، حتى لا تتبعثر هذه الجهود على جبهة واسعة من الانشطة ، ويتهددها الضياع من كل صوب ...

وعند البحث فى حياة أى نابغ أو عبقرى سنجد أن العدوى أو المس أو الانجذاب الوجدانى كان نقطة الانطلاق فى تعرف النابغة على عالمه الخاص ، وتحديد اتجاه الضربة الرئيسية لنشاطه ، وبالتالى نقطة الانطلاق على طريق النبوغ ●●

لا بأس من أن يكون مدخلنا لنقاش قضية العدوى أو المس أو الانجذاب الوجدانى ، فى علاقته باتجاه الضربة الرئيسية لنشاط الإنسان، وضرورتهما لولوج دروب النبوغ ، هو طفولة مفكرنا الكبير عباس محمود العقاد .

وما علينا إلا أن نتصور طفلا صغيرا ، لم يصل إلى الثامنة بعد ، يجلس بين أمه وقريباته وجارات المنزل ، يستمتع بما فى حديثهن من سهولة وتشويق القيل والقال ، فيصيح والده مستغضباً : « عباس ماذا تصنع هنا بين النساء ، تعال معى فاجلس بين أمثالك ».

www.ibtesama.com

« ومن هم أمثالى - كتب العقاد - شيوخ فيما بين الأربعين والسبعين كانوا يسمرون معه فى « المندرة » ويقضون الوقت فى أحاديث الشيوخ عن السياسة تارة ، وعن قضايا الأسر الكبيرة تارة أخرى ، وقلما يمزحون أو يتفكهون إلا ثابوا إلى وقارهم كالمعتذرين » (*) .

كان الطفل يجلس مكتئبا ، على غير إرادته ، تغالبه باستمرار فكرة التنصل من هذا الوقار ، والعودة إلى بساطة جلسة النساء وأريحيتها . لكن قبل أن يتملك النفور منه جذبه شىء شبيه بلعب الأطفال .. فها هو أحد أعضاء الجلسة الشيخ الجداوى ، تلميذ جمال الدين الأفغانى وصديق محمد عبده لا يفتأ يناوش شيخا معمرا جاوز الثمانين اسمه علوب . ومن دعاباته معه - كما كتب العقاد - أنه كان يقسم له لئن وصل من مكانه إليه قبل أن يفرغ من عد « خمسة ليعطينه قطعة بخمسة ! ».

ويأخذ القاضى الجداوى فى العد مطيلا نفسه « بالواحد » . والسلحفاة تطمع فى الوصول من أول المجلس إلى آخره ، إذا استمر العد على هذه النغمة .. فيتحرك الطمع فى صدر علوب ويدس قدميه خفية فى النعال ليفاجئ القاضى بالجرى .. لكن ما إن يخطو خطوتين ، وينطلق فى جلاله ووقاره عاديا مهرولا ، حتى يسرع الجداوى ، آتيا على بقية الخمسة عدا فى نفس واحد فيحوقل الشيخ ويصيح به « والله ما أحسبك تعلمت الفتاوى الشرعية إلا لتأكل على علوب هذه الخمسة القروش » .

(*) هذه الفقرة ، والفقرات التالية ، المقتبسة عن العقاد من مقالى « أبى » و« أساتذتى » .

www.ibtesama.com

وربمـا تمـادى القاضـى فى إطـماع علوب، بالاسـتمرار فى عـده على النغمة الاولى، حتى يصل إليه الشيخ ويكسب الـرهان . ويطيل الجداوى البحث فى جيـوبه ، وعلوب ضـاحك متهلل ، ضحك الشماتـه والانتصار لكن الجداوى يـدس فى يـده ، بعـد أن أطـال لهفته وأثـار طمعـه ، خمسـة مليمات . فيرتاع علوب ، ويأتى دور القاضى فى الشماتـه والنكاية ، ويعود إلى فتاويـه الشرعية : أتحلف بـالطلاق أن القـرش تعريفـة لا يسمى قطعة بخمسـة يـا شيخ علوب ؟ إن حلفـت فلك خمسة القـروش التى تريـدها . ولكن حاسب قبل اليمين .. كم مؤخر صداق « الولية » يا أبا العلاليب ؟

● نداهة العقاد إلى النبوغ ●

ولا يكاد الطفل يفيـق من انبهاره بمثل هذا اللعـب حتى يجـد الجداوى لا يكف عن ابتـداع الملح والفكـاهات ، بل ويفـاجأ عبـاس يـوماً ، وهـو مشـدود إلى ألعاب أحـد الحواة ، بـالشيخ نفسـه يشمر عن أكمامـه ليأخـذ مكان الحاوى المسكين ، ويفحمه فى صميم فنه .

وعلى هذا النحو أخذ نفور الطفل من مجلس الشيوخ فى الزوال ، ونشأت علاقة وجدانيـة بين عباس والشيخ الجداوى ، القادر على كل شىء، حتى ألعاب الحواة ، وما أن مضى الطفل فى متابعة الجداوى حتى وجد :

○ إنه واسع المحفوظ من المنظوم والمنثور ، وأنه يطارح خمسة أو ستة من الأدبـاء فى وقت واحد فيسكتهم دائما ولا يسكتـونه مـرة واحدة ، بل ويـراه يعمـد إلى تعجيـزهم . فـلا يكتفى بـرد الصاع صـاعـا ، بل يـرده صـاعين وثلاثا...

www.ibtesama.com

○ وإنه يستظهر مقامات الحريرى وبديع الزمان ودواوين الشعراء الفحول، بل ويلقيها أحيانا موقعة ..

○ وإن له قدرة فائقة فى نظم الشعر وفك الحيل الحسابية والسينية (الجبر) ..

كما يراه نهما بالمعرفة يطلب منها كل ما استطاع طلبه ولو لم يكن من سلكه ، ومن ذلك أنه تعلم الإنجليزية فى شيخوخته ، كما تعلم الشعوذة وألعاب خيال الظل والحواة حتى برع فيها ..

★ ★ ★

هل هناك بعد ذلك من يشك فى أن الجداوى كان « النداهة » التى شدت العقاد إلى عالم الافغانى ومحمد عبده وسعد زغلول ، والعلم والفكاهة بل و « سوسة » القراءة جميعا ؟

وحتى لا يظن البعض أن الأمر مجرد تخريج هاكم ما كتبه العقاد ذاته : « وقد حببت مجالس الجداوى الأدب إلى نفسى لأول مرة ورغبت أن اتخذه فنا أضرب فيه بسهم ، كما ضرب فيه الأستاذ ، وصرت من ذلك الحين مهتما بحفظ الشعر ومطالعة كتب الأدب » .

ولنسمع العقاد يقول عن محمد عبده بعد سطور : « وقد اعجبت به لأننى سمعت بذكره فى مجلس الاستاذ الجداوى مرات » . ثم يجمل القول فى مكان ثالث : « وهكذا ترتسم لنا فى بواكير الصبا مناهج السياسة التى نقاد بها ، ونقود بها غيرنا ، مدى الحياة » .

www.ibtesama.com

● كبد الذئب الذى صنع بطلا للملاكمة ●

وحتى نـدرك مسألة الانجـذاب الـوجدانـى من مختلف جوانبهـا نترك طفـولـة العقاد إلى طفـولـة سعـد عبـد اللطيف ، وهو أحـد أبطـال مصر السابقين فى الملاكمة .

لقـد ولع سعد أيـام طفولتـه بما كـان يروى فى القـرية من سير أبى زيـد الهلالى والزناتى خليفة وأدهم الشرقاوى بـدرجة جعلته لا ينام الليل يوما ، بعد معرفتـه أن صـــورة أبى زيد تباع بقـرش فى المدينـــة .. لم يطلع الصبح إلا وكان سعـد قد دبر وسيلـة للحصول على القـرش وذلك بتوصيل عجل من سوق بلدته بَطْره إلى طلخا ، على مبعدة ١٧ كم . وهذا عمل كان يحجم عنه ، لاستعصائه ، من هم فى ضعف سن سعد .

وبرغم أن العجل « الشرير » كاد خلال الطريق الطويل أن يقتل الطفل تارة ، وأن يغوص به فى ترعة الخضراوية تارة أخرى ، إلا أن سعد استمات فى إتمام المهمـة ، حتى أن قيمة حيـاتـه ذاتها وقيمة العجل لم تكن تتعـدى فى وجدانه آنئذ قيمة القرش ، الذى سيشترى به صورة أبى زيد..

وبينما الطفل على هذه الحال من الانجـذاب الوجـدانى وفقدان النسب فى النظر إلى الواقع سمع فى مجالس القرية عن أبى المعاطى ، الرجل الشهم الكريم الذى عـاش طويلا يبادل أهل القريـة حبا بحب ، وظل على عهده معهم حتى بعد أن تحول إلى شقى أسطـورة حين سلبه بعض ذوى السـطوة خطيبته ، التى كـان يحبها وتحبه .. كانت القـرية تروى مغامـراته ، وتصوره عملاقـا فى طول النخلة ، وقـوة عشرات الرجـال ، وتخصه بركن عـزيز بين أبطالها .

www.ibtesama.com

كان الطفل قد سمع أن أبا المعاطى مثله مثل أبى زيد وعنترة قد أكل فى طفولته كبد ذئب وأن هذا هو سر شجاعته ، فسعى إلى لقائه فى الدروب السرية التى يختفى بها ، وسأله إن كان يستطيع اتيانه بكبد ذئب لأنه يود أن يصبح قويا شجاعا مثله ..

لم يُكذب أبو المعاطى خبرا وخلال لقاء تال قدم للطفل شريحة خبز بداخلها قطعة لحم مشوى : « بعد أن تأكل قلب الذئب هذا لن يكون بمقدور أحد أن يهزمك » .

وما علينا إلا أن نتخيل طفلا فى مثل هذه الحالة النفسية يمضى للتو فى ملابطة من يقابله من أطفال فى سنه لهم همومهم البعيدة تماما عما يفكر فيه.

فلا نجد غرابة فى أن يتغلب عليهم جميعا . وهكذا يتمكن احساسه بأن أحدا لا يستطيع هزيمته فيمضى فى « ملابطة » من هم أقوى منه بعض الشىء ، لينتصر عليهم أيضا . واسمعه يقول هو نفسه : « كنت احس أحيانا أن خصمى قد تمكن منى ، ولكن ما إن كنت أتذكر قول أبى المعاطى حتى تبعث الكلمات فى عزيمة جديدة تساعدنى على هزيمته، وكنت أتصورها قادرة على تحقيق المعجزات » .

● ناموس عام ●

وما قلناه عن العقاد وعن سعد - وكون المس الوجدانى هو « النداهة » التى قادت كلا منها الى طريقه الخاص - ناموس عام يمكن أن نستشف أمثلة عليه من :

www.ibtesama.com

○ « دراما البوصلة » التى زلزلت عقل أنشتين الطفل ، لما أهداه أبوه إياها بما انطوت عليه هذه الدراما من قوى خفية لا يراها المرء فيما يبدو حوله من فراغ ، كرس أنشتين نشاطه للتفكير فيها طوال عمره ..

○ « دراما نموذج المظلة » الصغير على صدر زينا الناهد ، والعالم الذى لخصه هذا النموذج : لقد ركبت زينا الطائرة وقفزت منها بالمظلة مرات أهلتها لنيل « النيشان » المعلق على صدرها .

وجمعت الحياة بين زينا وطفل قروى يدعى ليونوف واختلطت مشاعر الأمومة وطلائع النضج الحسى بالجو الأسطورى لهذا « النيشان » فتحول انتباهِ الطفل الذى لم ير طائرة من قبل إلى آفاق بعيدة دفعت به إلى أن يكون أول إنسان فى كوكبنا يخرج من مركبته إلى الفضاء الكونى ..

ويمكن الاستطراد طويلا فى هذا الصدد لكننا اخترنا قصتى العقاد وسعد بالذات وقصدنا تفصيلهما والجمع بينهما ، حتى نكشف ظاهرة العدوى الروحية على نحو أعمق .

● استعداد لكل أشكال النشاط الانسانى ●

لقد كان لدى كل من العقاد وسعد استعداد لأن يكون أديبا وملاكما فى نفس الوقت ، بل واختلط الاستعدادان فى جرثوم العدوى الوجدانية ، الذى أدرك كلا منهما وهو يبحث عن تحقيق أناه فى هذه الدنيا والظروف والملابسات وحدها هى التى دفعت بالضربة الرئيسية لكل منهما إلى اتجاه مختلف .

فالطفل عباس لم يكن خلوا من روح الجندية والاقتتال ، حتى إنه كان « مترددا بين الجندية .. والأدب » إلا أنه وصل بعد العدوى الروحية وتحديد

www.ibtesama.com

اتجاه الضربـــة الرئيسـية (على إثر دراما الجداوى) إلى أن ذلك كله كان التفاتا للأدب من طريق آخر هو طريق الانشاد الحماسى قبل المبارزة ، ولعل الولع بالعراك ، والانتصار على الخصم سمة لازمت العقاد المفكر طوال حياته وفظاعته فى العراك الأدبى لا تخفى على أحد.

والحال على هذه الشاكلة بالنسبة لسعد . فقد اختلط الأدب ممثلا فى سير الزناتى وأبى زيد بالعراك والانتصار والفوز فى جرثوم عدواه الروحية. وقد دفعت الملابسات (دراما أبى المعاطى) إلى تحديد اتجاه ضربته ، فاندفع على طريق العراك والملاكمة إلى منتهاه وصار التفرد فى القوى البدنية وبطولة الملاكمة العنوان الذى برز على أناه . لكن هذه الأنا انطوت أيضا على التحاقه بكلية الأداب لفوزه بالمركز الأول فى مسابقة « الأدب العربى » واتمامه لدراسته فيها بتفوق ملحوظ (الثانى على قسم اللغة العربية دفعة ١٩٤٩) .

كما انطوت على هوايته للأدب وقرض الشعر .. مما يبين أنه لم يكن خلوا من استعداد أدبى .

● ماذا نود أن نقول على وجه التحديد ؟ ●

إن كل إنسان عادى يتمتع بعالم نفسى وفسيولوجى سليم لديه استعدادات لمختلف اشكال النشاط الإنسانى . وينبغى عدم الخلط بين ذلك وبين مسألة أخرى هى اختلاف التناسب الكمى داخل هذا الطاقم الكامل من الاستعدادات ، لدى مختلف الناس ، فهذا لديه استعدادات أكبر فى جانب وذاك فى جانب آخر ..

www.ibtesama.com

لكن هل يعنى ذلك أن استعدادات العقاد الفكرية الأدبية كانت أقوى بينما كانت استعدادات سعد البدنية هى الأكثر ؟

على العكس يشى التدقيق بأن استعدادات العقاد للعراك الجسدى فى طفولته كانت أكثر . فقد كان أطول من اقرانه بكثير ، وكانت حالته البدنية ممتازة بدليل أنه كان يعبر النيل سباحة ، رغم شلالاته عند أسوان، وكما ذكرنا لم تكن تنقصه « الشراسة القتالية » التى تجلت فى عراكه الأدبى .. وحصيلة ذلك كانت تجعله أقرب إلى بطولة الملاكمة من الطفل سعد الذى كان قصيرا نحيف الجسد .. وكان يكفى سعدا آنئذ من يضخم له كون « أبو المعاطى » « طويلا كالنخلة وفى قوة عشرات الرجال » بالإضافة إلى طفل مشاكس قوى البنيان لا يرضى بالهزيمة - كالعقاد - يؤكد له ذلك عمليا لتختل النسب بين جراثيم العدوى الوجدانية فنجد سعدا بعد ذلك طفلا منطويا على نفسه لا يتجاوز مرحلة الحلم بعالم أبى زيد وربما خرج منه آنئذ أديبا كبيرا يواصل بث أشواقه بصورة ناجحة على الورق .. الخ ، وكان بالامكان أيضا أن نفتقد مفكرنا الكبير لو تغير بعض الشىء اتجاه الطفل عباس الولوع بالجندية ..

● الاستعدادات الاقل تحتاج إلى عمل اكثر ●

إن الاستعدادات مجرد إمكانات عارية ، أى إنها لا تتحول إلى قدرات دون جهد (لم يصبح العقاد ملاكما) . ويا حبذا لو تفتقت فى الإنسان أكثر استعداداته بروزا ، وصاحب ذلك تربية الصفات الإنسانية العامة ، والقدرات الخاصة المناسبة للاستعدادات ، فهنا يمكن الوصول الى أفضل النتائج . ولكن الأمر لا يستحق أن يلقى المرء التبعة على القدر لأنه

www.ibtesama.com

لم يهبه هذا الاستعداد أو ذاك فى أقصى درجات اكتماله . فلا جدال فى تمتعه باستعدادات أخرى مكتملة أو أقرب إلى الاكتمال . وحتى إذا اضطرته الظروف إلى التعويل على استعداد غير مكتمل فالأمر لا يعنى إلا أنه فى حاجة الى عمل أكثر كلما قلت درجة الاستعداد (وصار سعد ملاكما) وغالبا ما يكون الإنسان مفتقرا إلى الإرادة أو المعرفة ، وليس إلى الاستعداد . وهو غالبا ما يحاول تغطية عدم قدرته على العمل المثابر بالحديث عن نقص الاستعدادات الطبيعية ، إذ إن هذا هو الموقف الأسهل أمام النفس والآخرين ، علاوة على أن نقصا من هذا النوع - وهذا هو المهم - لا يطوى ما يبعث على الخجل ، فالإنسان المعنى ضعيف فى الرياضيات أو اللغات مثلا لا لعيب إرادى ، وإنما لنقص فى الاستعدادات التى تساعده على دراسة الرياضيات أو اللغات ... إلخ.

إن بمقدور أى إنسان سوى إجادة أى نشاط إنسانى ، بل والنبوغ فى معظم الانشطة الإنسانية، ولا يختلف الناس إلا فى قدر الجهد الواجب أن يبذله كل منهم للوصول الى الاجادة والنبوغ لو روعيت كل الملابسات الاخرى . وهذا الثراء سلاح ذو حدين لأن الاستعدادات الكثيرة تغرى الإنسان بالتشتت على جبهة عريضة جدا هى كل مجال الأنشطة الإنسانية.. فتجد المرء نصف بهلوان ونصف ممثل ونصف أديب ونصف مخترع ونصف مطرب ونصف لغوى .. إلى ما لا نهاية من هذه الأنصاف.

وتنقلب الآية حين يدرك جرثوم العدوى الوجدانية المرء فى الوقت المناسب فيساعده على تحديد اتجاه ضربته الرئيسية ، ويستنقذه من بعثرة جهوده على جبهة واسعة جدا ويجعله يركز طاقاته فى جبهة واسعة جدا ويجعله يركز طاقاته فى وجهة معينة .

www.ibtesama.com

وهنا بالذات تكمن أهمية المس الوجداني وتحديد اتجاه الضربة الأساسية في خلق النابهين . ولسنا في حاجة إلى التنويه بأن هدف مثل هذه الضربة يكون كسب « الحرب » كلها في نهاية المطاف . وتطبيق ذلك على موضوعنا يعني أن يصبح المرء نابغة في مجال ما دون أن يفقد القدرات النصف في المجالات الاخرى ، بل إن هذه القدرات النصف ذاتها تعلو بهذا التطور الجديد قامة ، مع علو قامة صاحبها .

(نشرت للمرة الأولى في مجلة « الهلال » عدد فبراير ١٩٨٨)

www.ibtesama.com

** معرفتي **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

www.ibtesama.com

●● هكذا رأينا أن العدوى الوجدانية شرط أساسى للنبوغ .. فبدونها، أو بدون العاطفة القوية إن شئنا التبسيط ، ليس هناك إنجاز بشرى واحد له قيمته ..

لكن هل تكفى العدوى الوجدانية وحدها للنبوغ ؟

الإجابة بالنفى طبعا . فكثيرا ما نسمع عن عباقرة صغار ظهروا فى مشارق الأرض ومغاربها ، سرعان ما تحولوا إلى أناس عاديين .. وهذا أمر يدفع إلى ا لتساؤل عن الشىء الضرورى للنبوغ ، بعد العدوى الوجدانية ●●

www.ibtesama.com

** معرفتي **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

www.ibtesama.com

العبقرية ٩٩ ٪ عرق !

●● إن العدوى الوجدانية لا تكفى وحدها لصنع نابغة . إنها القوة التى تضع الإنسان على « منصة الإطلاق إلى مدار النبوغ » لكن الوصول إلى هذا المدار ، والبقاء عليه ، يحتاج إلى صواريخ متعددة المراحل ، تساعد على الإفلات من الجاذبية الأرضية ، وإلى محركات توصل إلى المدار ، وأخرى تساعد فى الحفاظ عليه ، وثالثة .... يحتاج إلى الكد أولا ، والكد ثانيا ، والكد حتى النهاية .. ●●

زعم بعض العرب الأقدمين أن الجن كانوا يسكنون قرية عبقر . ومن هنا كان وصفهم لكل من يأتى بشىء فذ بالعبقرية .. قاصدين أن الجديد لا يأتى المرء إلا على جناح همس « شيطانى » .. وبكلمات أخرى أن الإنسان غير جدير بالنتاج الجديد الفذ وأن مثل هذا النتاج لا بد وأن يسقط عليه من عالم آخر ..

ولم يكن هؤلاء العرب شذوذا فى تصورهم . فقد كتب أفلاطون أن الشاعر - شيخ المبدعين - كائن أثيرى مقدس ، له جناحان ، ولا يمكن أن يبدع قبل أن يفقده الإلهام عقله .. أو قبل أن يدركه « شيطان » الإلهام بكرمه ..

ولا يقتصر هذا التصور على بعض العرب وأفلاطون . فكثير من المبدعين يؤكدون ، حتى يومنا هذا ، أنهم ليسوا سوى أدوات فى عملية الإبداع ، وأن « شيطانا » ما يطرق بابهم ويسر اليهم بحلول المشاكل التى

www.ibtesama.com

تؤرقهم ، بعد أن يكونوا قد فشلوا مرارا وتكرارا فى التوصل إلى هذه الحلول ، أو حتى نسوا النجاح والفشل . وأن هذا الشيطان يزورهم فى بعض الأحيان وهم فى « سابع نومه » ، وفى أحيان أخرى وهم يتجولون فى الخلاء ، بل ولا يستحى حتى من اقتحام دورات المياه عليهم. ولعلنا نذكر أن « وجدتها .. وجدتها » ، تلك الصيحة التقليدية التى يعلن بها كل مبدع عن فرحته بالوصول إلى ما هو غير تقليدى ، صدرت عن أرشميدس للمرة الأولى على باب حمامه ، بعد أن وقع له اكتشافه المشهور ..

● ما سبق محطة الوصول ●

وبالطبع لا يمكن اتهام المبدعين والنوابغ والعباقرة من « أتباع » الجن والشياطين بالكذب أو الضلال .. كل ما فى الأمر أن ما يحيط بهم من ظروف يجعلهم عاجزين عن استيعاب مجمل ما يحدث فى رحلة ، أو دراما الكشف والإبداع . كما يجعلهم ينسون أو يتناسون كل ما سبق محطة الوصول ، ولا يرون ضرورة أو معنى لتقصى ما حدث قبل المشهد الأخير ..

لكننا نستطيع إدراك جوهر دراما النبوغ حقيقة من كلام مبدعين غيرهم، لم تطمس فرحة الوصول أو يطمس تهليل المصفقين رؤيتهم ، فوقفوا كثيرا عند الجهد الجبار الذى يقدمونه قربانا « لشيطان » الإلهام حتى يشرفهم بالزيارة .

ولعل أروع من يمكن الاستشهاد به فى هذا الصدد المخترع الأمريكى الأشهر أديسون ، الذى يُضىء مصباحه كل ركن من أركان بيوتنا . فالنابغة الفذ يقول بلا مداورة أو تعمية أو مواربة أو تمويه : « إن العبقرية ٩٩ فى

www.ibtesama.com

المائة عرق وواحد فى المائة إلهام » ! وليس فى قول أديسون هذا أى قدر من مجانبة الحقيقة ، ناهيك عن المزاح أو التبسيط أو التناقض ، فقد كانت حياة شيخ المبدعين فى عصره - وربما فى كل العصور - خير تجسيد لمقولته هذه ..

لقد كان أديسون يعشق العمل إلى حد الجنون ! ولم تكن اختراعاته تتساقط عليه من السماء ، كما قد يتصور البعض ، مع فيضها على النحو الذى لم يعرف له البشر مثيلا . ويكفينا هنا لإيضاح ما نقول مثالا واحدا هو اختراع البطارية الذى استغرق منه عشر سنوات كاملة لم يكن أديسون ينام طوالها سوى أربع ساعات كل يوم ، وفى أيام كثيرة كانت فترة النوم تتقلص إلى ساعتين ! بينما كان العمل يستمر ٢٢ ساعة متواصلة ! ورغم كثير من المحاولات المخفقة لم يكن الإحباط ، الذى يلف القريبين من أديسون ينال من حماسته ، حتى أنه كان يصيح فى كل مرة، وسط دهشة الجميع ، ها نحن قد عرفنا الاحتمال .. المائة .. الألف .. العاشر بعد الألف .. من الاحتمالات التى لا تنفعنا .. يا له من نجاح ، لقد اقتربنا خطوة أخرى من الحل الصحيح !

وتقول مينا زوجة أديسون إذا أمكن تصور إنسان يعيش فى حالة من التوتر المستمر ، لا يرى ولا يسمع ولا يفكر ولا يفعل شيئا ليست له صلة مباشرة بالمهمة التى يحاول إنجازها ، فأنت أمام أديسون خلال عمله .

نعم لقد كان أديسون قادرا على « العرق » ولهذا بالذات تمكن من إنجاز عشرات الاكتشافات . ووفق شهادته هو نفسه كان عمله يمتد ١٩,٥ ساعة فى المتوسط ، فلما تجاوز الخمسين انخفض إلى ١٨ ساعة فقط !

www.ibtesama.com

● التبطل من أسباب المرض العضوى ●

وما لنا نـذهب بعيدا إلى أديسون ، حتى نرتقى هامته للتـاكيد على قيمة العمل بـالنسبة للنبـوغ . هاكم الطبيب العـربى الفـذ ، الذى ظل قـانونـه مرجعا وحيدا للطب فى العالم المتحضر ، طوال خمسة قرون على الأقل .. ها هو الشيخ الـرئيس والفيلسوف العظيم حجة الحق ابن سينـا .. أمام الأمير نوح بن منصور يوم شفى على يديـه ، بعد أن حار أطبـاء العصر فى علته ، لا يطلب من الأمير مكـافأة على صنيعه سـوى أن يسمح له بـالدراسـة فى مكتبة قصره .. وها هو ابن سينا نفسه يقول : « العمل هو كل شىء بالنسبة لى أمـا ما عـداه فمجـرد وجود » . ثم هـا هـو يشير إلى أن الكسل والتبطل والخمول لا تـولد الجهل فقط ، بل وتعـد فى الوقت نفسه سببـا من أسباب المرض العضوى .

ويمكن مواصلـة الأمثلة فى هذا الصدد إلى ما لا نهايـة لكننا سنكتفى ، عوضا عن ذلك ، بمثال تفصيلى - يلقى ضوءا كاشفا على ما نبغى الوصول إليه - ألا وهو قصة نبـوغ ديموستينس عظيم خطباء اليونان فى زمـانه . لقد عاش الرجل إبـان مقاومة أثينا لفيليبـوس المقدونى ، وهى فترة دفعت بفن الخطـابة إلى ذروة عـالية .. ويـوما استمع ديمـوستينس إلى أحد الخطبـاء ، فهزته قوة تأثير الكلمة من الأعماق حتى أنه صمم على أن يصير خطيبا !

لكن الخطوات الأولى سرعان ما كشفت عن هـزال قامة ديموستينس فى هذا الصدد ، وعما فسر على أنه قصـــور فى استعداداته الطبيعيـة .. كان الـزمان يفـرض أن يكون الخطيب مهيبـا حسن المظهر ، ذا صـوت جهير ، يجيد اللفتـة واللمحة والإشـارة ، يحسن الوقف والاظهـار والدغم والترقيق

www.ibtesama.com

والتفخيم ، ويخرج الكلمات مستوفاة لا عوج فيها ولا نقص .. لكن الشاب كان ألثغا قريب التأثر ، ضعيف الصوت سريع التنفس ، مختلط مخارج الألفاظ ، مما كان يفرض عليه تقطيع حديثه حتى يفقد الكلام تأثيره بل ومعناه .

تمنى ديموستينس لكن هيهات أن ينال ما تمناه . فمن أين له بقوة التنفس وسعة الصدر ، والقدرة على الحديث الطويل فى الهواء الطلق ..

وبدا للكثيرين أن التناقض بين ما وهب الرجل وما تتطلبه الخطابة لا يفى إلا بأن يقنع من رغبته بالاياب ، فاليونان كانت تضج بفيض من الخطباء البارعين ، حتى أنها لم تكن فى حاجة إلى مزيد ..

● البرنامج العادى لا يكفى ●

لكن ديموستينس أدرك الموقف ، مدفوعا بصدق انبهاره ، على نحو مخالف تماما ..

رأى أن الأمر فى حاجة إلى جهد واع منظم فراح يطلب فن الخطابة على يد أبلغ خطباء زمانه .. لكن حديثه لم يثر فى الناس حتى بعد هذا الطلب سوى الضحك والرثاء ..

وبدلا من أن يدير ديموستينس ظهره للأمر كله ، على اعتبار أنه نزوة قصرت قامته عن متطلباتها ، جاء استنتاجه مخالفا تماما : « إذن فالبرنامج العادى لإعداد الخطباء لا يكفينى ، لأنه لم يفصل على مقاسى » ..

ومضى الرجل للتو فى وضع برنامج خاص به .. استأجر غرفة بأحد

www.ibtesama.com

البدرومات ، اعتزل فيها لمواصلة تدريباته الشاقة .. وأمام المرآة جهد فى تعلم التمثيل ، وفى الهواء الطلق جد فى تدريب أوتار صوته .. وكثيرا ما بقى وحيدا يمارس التدريب لشهرين أو ثلاثة شهور مغالبا إغراء الاجتماع والاختلاط ببعض الحيل الساذجة المضحكة ، كأن يحلق نصف رأسه ويترك النصف الآخر ، حتى يخجل من الظهور أمام الناس ، مهما استحكمت رغبته ..

ولم يكتف الرجل بالوحدة والمثابرة بل عمد إلى تحويل كل لقاء وكل حديث يعرض له مع الآخرين إلى مادة للتدريب الشاق الدؤوب .. فكان يهرع فور أن ينفرد بنفسه إلى مرآته ويحاول أن يستعيد ما قاله الآخرون وما قال لهم مجربا كل ما يطرا على باله من طرق التعبير ، ودون اهمال لأية هفوة أو جزئية صغيرة ..

هذا كما لم يتورع الرجل فى سبيل الخطابة عن فعل كل ما بدا غريبا شاذا ساعتها .. فللتغلب على همس النطق وضعفه ، كثيرا ما كان يستعيد مقاطع طويلة من الشعر بصوت عال ، وهو يضع حصاة فى فمه ! ولتحسين قدرته على التنفس كان يواصل الصياح وهو يجرى على المنحدرات ، حابسا تنفسه حتى يتم كما محددا من الكلمات !

وهكذا انتصر الرجل ، خطوة وراء خطوة ، على ما كان يتسم به من نواقص ، ودعم بمثابرته الاستعدادات التى لم تبرز أو لم يهتم بتنميتها منذ مولده . وهكذا أمّ فى هذا الباب كل من كانوا يبدون وكأن الله حباهم بما لم يهبه إياه ..

www.ibtesama.com

● ما لنا وكل هذا العرق ●

لقد قصدت عمدا ، عند اختيار هذا المثال التفصيلى ، الطرف الأقصى. لكنه ليس قانونا أن يجهد المرء وراء ما يبدو أنه لا يملك استعداداته ، فذلك ليس هدفا فى حد ذاته . لكن يلفت المرء فى هذا المثال عمق الهوة بين الرغبة والاستعداد كما يتجلى فيه بأنصع الصور التناسب بين قدر العمل وقدر الموهبة ..

وأكاد اسمع ما قد يجول فى ذهن بعض القراء : لماذا كل هذا العناء وكل هذا العرق ؟ ما لنا نحن البشر العاديين وابن سينا وأديسون وديموستينس .. ؟ وأين هذا التوتر كله من العيش الهادئ الهنيء دون هموم ؟ وماذا إن كان يروق للمرء أن يعيش كما هو ولا يطمح لنجوم السماء ؟..

ومن يردد مثل هذه الأقوال يخدع نفسه فى الأساس . فلا يمكن أن يكون زاهدا ، خلافا للناس جميعا ، فى حياة إبداعية دينامية ثرية ، راغبا فى عيش تكرارى خنوع ، غير جدير بالإنسان الذى نفخ فيه الخالق الأعظم بعضا من روحه ..

ووجه الخدعة هنا أن الإنسان كثيرا ما يقدم على الحياة وكأنها طريق مفروش بالورد ، وما أن تتعثر قدمه فى أول صخرة أو صخور حتى يصاب بخيبة أمل فى كل شىء ، ويكون أقرب المشاجب التى يعلق عليها اخفاقه الإرادى أو البيئى .. هو ذريعة الافتقار إلى الموهبة ، وسرعان ما يصل الأمر إلى أبعد من ذلك فنجده يكرر : « دع الآخرين من الموهوبين يطمحون إلى النجوم ، أما أنا فرجل على قدى واتركونى لما يناسب هذا القد من أهداف متواضعة »

www.ibtesama.com

وليس هناك ما يسد سبل الحياة أمام الإنسان على النحو الجدير بمخلوق استخلفه مبدع الكون فى الدنيا مثل فقدانه الثقة فى قوة وقدرة هذا القبس الذى نفخه الله فيه من روحه .. ذلك القبس الذى يمنحه قدرات هائلة ، بدرجة عجز معها العلم حتى عن التكهن بضفاف هذه القدرات..

وإن كان المرء أمينا مع نفسه لأدرك الخلط الكامن فى دعواه . لقد حاول وأخفق لأن مقومات محاولته لم تكن متكاملة ، كما أنه لم يجد فى نفسه وفى ظروفه ما يحثه على المثابرة ومعاودة المحاولة بإدراك أشمل وجهد أذكى ..

● مآل العظيم والدنيء الموت ●

وعادة ما يمضى بعض المتفلسفين إلى ما هو أبعد من ذلك : « هل يستحق الأمر كل هذا العناء ، ومآل الجميع عظيمهم ودنيئهم الموت ؟ وهل يأخذ المرء معه شيئا ؟ .. »

ويفوت هؤلاء أن للإنسان . بجوار احتياجاته البيولوجية والمادية . احتياجات أخرى معنوية وروحية .. والإنسان لا يقول لنفسه حين يجوع ، لماذا آكل فالموت هو المآل فى النهاية .. والجوع الروحى والمعنوى مثله كمثل انواع الجوع البيولوجى أمر جبل الإنسان عليه .. ربما لا يهددحياته بنفس الدرجة من الوضوح ، ومن هنا إغفال الكثيرين له . لكن عدم إشباع هذا الجوع يقود الإنسان إلى التحلل والدمار .. ذلك أن الإمكانيات الإبداعية المعطلة مصدر دائم لازعاج الإنسان بل ولعذابه .. وهى تقود بطريقة خفية إلى فقدان الحياة لمعناها ، بل وإلى المرض والتدهور ، ذلك بينما يحصل الإنسان عندما يحقق إمكانياته على متعة لا تدانيها متعة أخرى ..

www.ibtesama.com

إن السعى إلى ترقية النفس من أسمى الحاجات الروحية والمعنوية ، وهو لا يمكن أن يكون وقفا على قلة مختارة .. إنه مطلب داخلى أكيد عند كل فرد ، وتعرف الإنسان عليه فى نفسه ، يكون بمثابة الانطلاق من ظلام المحدود إلى نور اللا محدود .. وشهوة التقدم تبدو على درجة كبيرة من الوضوح فى عالم الطفل ، ومن الأمور ذات الدلالة أنها موجودة حتى فى عالم الحيوان ، ولولاها لصارت حياته لعبة فى يد الظروف ..

لقد كان بالإمكان الاستغناء عن هذا الاستطراد كله ، ومصادرته ابتداء، اتكاء على تراثنا الدينى العظيم ، لكن بعد محاولة إيضاح بعض التساؤلات نرى أن خير ما يمكن أن نختم به حديثنا درر أفصح فيها من خلق الإنسان - كل إنسان - فى احسن تقويم ، ليتركه بعد ذلك مسئولا بعمله عن نفسه، افصح فيها العلى القدير ببلاغة يخبو بجانبها كل قول :

﴿ تبارك الذى بيده الملك وهو على كل شىء قدير . الذى خلق الموت والحياة ليبلوكم أيكم أحسن عملا ..﴾ [الملك ١ و ٢] .

﴿ فمن يعمل مثقال ذرة خيرا يره . ومن يعمل مثقال ذرة شرا يره﴾ [الزلزلة ٧ و ٨] .

﴿ ولكل درجات مما عملوا وما ربك بغافل عما يعملون ﴾ [الأنعام ١٣٢] صدق الله العظيم ...

(نشرت للمرة الأولى فى مجلة « الهلال » عدد ديسمبر ١٩٨٥)

www.ibtesama.com

** معرفتي **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

www.ibtesama.com

●● العمل أولا والعمل ثـانيـا والعمل حتى النهاية ..

العمل هو القوة الأسطورية التى توصل الإنسان إلى مدار النبوغ وتبقيه عليه .. لكن من يتلفت حـولـه يـرى غـالبيـة النـاس يعملون ليل نهار ، بينما لا يفلح فى الوصول إلى مدار النبوغ سوى الآحاد !!

فما هو السر يا ترى ؟!

لا بأس من مصـاحبـة المفكـر عبـاس محمود العقـاد فى رحـلة نبوغه لمعرفة هذا السر ●●

www.ibtesama.com

** معرفتي **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

www.ibtesama.com

العقـــــــاد

وأصول العمل الذهنى والوجدانى

●● تحدثنا فى باب سابق عن المثيرات التى خلبت لب العقاد وشدته إلى عالم الفكر والأدب والفكاهة و .. إلى عالم النبوغ عامة ..

وربما حاول المحيطون بأطفال بهروا بمثل المثيرات التى بهر بها العقاد فى طفولته .. ربما حاولوا حث تأثيراتها، بأكثر مما فعل أهل العقاد ومجتمعه . وربما بذل بعض هؤلاء الأطفال، خلال سعيهم إلى الدرس والإبداع فيما بعد ، ما فاق بكثير جهود العقاد..

لكن أحداً من هؤلاء لم يصل إلى بعض ما وصل إليه العقاد فما هو ياترى السر الذى ساهم فى استواء العقاد عمدة على عرش الفكر فى عالمنا العربى ، عشرات السنين .. ●●

لا بأس من أن يكون مدخلنا للحديث عن سر نبوغ العقـــاد مشهدا من المولد .. رجـل عملاق جـاء من صعيد مصر أو ريفها . لا يمكن لأحد أن يشك فى خشونته أو قوته ، يقف أمام لعبة « زق الطارة » مجربا حظه، لكنه يخفق المرة تلو المرة ، رغم دفعاته التى تكاد تخلع العربة من قضبانها . ويقفز إلى الساحة صبى صغير قليل الجسم من أولاد البلد ، وإمعانا فى الاستعراض يطلب وضع طارات جديدة ، فوق ما أخفق رجلنا

www.ibtesama.com

فى دفعه ، ولدهشة الجميع تنساب العربة وتختال متهاوية بدفعة الصبى، التى بدت هينة ، مقارنة بدفعة رجلنا الضخم ، حتى تبلغ الهدف ..

إن المشهد يعنى أن الصبى صاحب الإمكانات الأقل قد حقق نتيجة أفضل وبجهد أيسر ، لمعرفته واستخدامه ما يمكن أن نسميه أصول أو « سر اللعبة » ، بينما وضع الرجل الخشن نفسه وقدراته فى مأزق ، باستخدامها على نحو عشوائى..

● جامعة العقاد الخاصة ●

ولا بأس لمعرفة مثل هذا السر فى نبوغ العقاد أن تكون نقلتنا من المولد ولعبة زق الطارة إلى جامعة العقاد . ولعل الكثيرين يتعجبون ويتساءلون : أى جامعة يا صاح والعقاد قد أكمل تعليمه الابتدائى بالكاد ؟! »

ليس لأحد أن يمارى فى الوقائع، لكن الحقيقة أن العباقرة والنابغين من طراز العقاد لا يتخرجون، فى الأغلب الأعم، من الجامعات العادية « الأوول سايز » التى نعرفها ، أو أن هذه الجامعات – إن شئنا الدقة – لا تلعب الدور الأساسى فى تخريجهم ، لأنهم يختلفون إلى جوارها أو بدونها، إلى جامعات خاصة فصلت على « قدهم » بالذات . وما يعنينا فى هذا الصدد هو « الجامعة العقادية » ، التى يمكن أن يتوزع حديثنا عنها بين مدينة أسوان، وأساتذة العقاد ، والكتب التى اختلف إليها الرجل..

وأسوان مدينة التاريخ فيها – كما يرى العقاد – حى يرزق إذ ينتقل المرء فيها من عصر إلى عصر، كما ينتقل من حارة إلى حارة . ويقابل البيت فيها المتحف، كما يقابل الماضى الحاضر .. وقد كان ذلك كله مدعاة لأن يرى

www.ibtesama.com

مفكرنا - فى صباه - أسوان عصبة أمم صغيرة بها من ينتمى إلى الفراعنة والعرب والترك والمجر و ...

ولعل ملمحا من أهم الملامح التى ميزت الجامعة العقادية أن أسوان كانت مرتادا لمئات السائحين كل شتاء فدرج صبينا يشهد - كما تخيل - الحضارة الأوروبية فى كل أجناسها .. ذلك أنه ظهرت فيها مكتبات عامرة بالمراجع والكتب والصحف والمجلات الأدبية والفكاهية ، بمختلف اللغات الحية . ودعونا نستمع إلى العقاد وهو يقول فى شيخوخته : « ولم يكن من العسير علينا أن نحصل على بعضها - المطبوعات الأجنبية - بالثمن المستطاع ، بل كان بعض علية السائحين يزورون مدارسنا . ويطلبون عنواناتنا لتبادل الرسائل ، ويبعثون إلينا بالكتب ، وأذكر أن أحدهم أرسل لى ترجمة القرآن وكتاب كارليل عن الثورة الفرنسية .. وما أزال أذكره كلما توسعت فى القراءة فعلمت أنها تقوم فى الأغلب الأعم على هذين القطبين من المطالعة : أصول العقائد ، وفلسفة الثورات الاجتماعية من وجهة البطولة والأبطال » (أنا ٦٤) ثم يعود ويؤكد فى مكان آخر : « فإذا ذكرت أسوان جاز لى أن أقول مدرستى لأننى كما أسلفت أدين بالإنسانية فى الأدب ، وبالعالمية فى السياسة ، وبالوطن الذى تتسع له آفاق الفكر وآفاق الشعور .. ولعلى قد تنفست هذه الدروس من هواء الموطن قبل أن أقبسها من صفحات الكتب » . (أنا ٥٦)

وما كان للعقاد أن ينجو من مخاطر التسكع فى دروب مدينته الحضارية، أو ينتفع من واجهة معرض كتبها الرحب الضفاف ، لو لم يكن قد عرض له، وخلب لبه، منذ الصغر مكتبات فى بيته وفى بيوت أخواله وفى

www.ibtesama.com

مدرسته ، جعلته من مجاذيب عالم الكتب ، حتى إنه كان يتسلم مصروفه - من ثلاثة إلى خمسة قروش - أسبوعيا فلا يشترى به مأكولا أو فاكهة ولا يذهب به إلى ساحة ألعاب البهلوان - رغم ندرة زيارته للمدينة - كما يفعل أقرانه ، بل ليناول هذا المصروف إلى العطار ، ليحصل من عنده على مايروقه من كتب، سواء بالنقد أو بالتقسيط ، وفقا لثمن الكتاب..»

ولم يكن لهذه الكتب أن تدخل دورة حياة العقاد الوجدانية لو لم يكن قد تعلم منذ الصغر ، ومن باب آخر ، هو عدم توافر ما يشترى به الكثير من الكتب ، تعلم ما يحميه من مخاطر التزحلق على الصفحات ، فصار دستور المطالعة الذى صاحبه طوال عمره ، أن كتابا يقرأ ثلاث مرات لأنفع من ثلاثة كتب يقرأ كل منها مرة و احدة ..

وحتى ندرك أبعاد وسطوة القراءة والرغبة فى المعرفة على حياة العقاد وتكوينه لا بأس من أن نقرأ فقرتين مما كتبه . الأولى جاءت فى مقال « كنت شيخا فى شبابى » ووصل فيها بعد أن فند مقاييس دوام قوة الشباب فى عرف الآخرين إلى أن : « المقياس الواحد الذى أقيس به جهدى فى جميع أدوار حياتى هو النهم إلى المعرفة ، فإننى لا أذكر سنًّا لم أكن فيها أحب أن أعرف ، وأن أقرأ ، وأن أختبر ، وأن أفيد من كل ذلك توسعة فى آفاق الشعور .. »

أما الفقرة الثانية فهى الفقرة التى ذكر فيها أن توفيق الحكيم تخيله قد دخل الجنة ، وذهب يطوف بين أرجائها ، عسى أن يرى واجهة مكتبة يقف أمامها ، ويتخيل عناوين الكتب فيها ، فلما طال به المطاف ، ولم يجد مكتبة ولا كتبا، ضجر من الجنة، وطفق يقول : « ما هذا؟ أجنة بغير

www.ibtesama.com

كتـــب؟ » ويـرى العقـاد أن الحكيم لم يبـــالغ فى تخيلـه : « لأننى فعـلا لا أستطيع أن أعيش فى جنـة لا أطلع فيهـا .. نعم لا أطلع فيهـا ، وليـس من الضرورى أن أقرأ فى كتاب .. »

● اختيار أساتذته بنفسه ●

ولعل العامل الأهم الذى ساعـد العقاد فى تحويل المعرض الأسوانى إلى جامعة حقيقة، رحبة الآفاق ، هو ما صدف للعقاد من أساتذة فى صباه .

لقـد جانـب العقاد الصـواب حين قـال : « كان أساتذتـــى جميعـا ممن اخترتهم بنفسى » ذلك أن سنة الطبيعة تفـرض على كل إنسان فترة حضانة سلوكيـة وفكرية، لا يقـدر فيها على الاختيـار، وهكذا كان حـال العقاد مع أساتذة أفادوه، أيما إفادة، مهما كانت وقفتهم على سلم الأستاذية، من قبيل أمه وأبيـه والشيخ الجداوى .. فهذا الرجل على سبيل المثـال ربط العقاد – رغم أن الفضل فى تعرف العقاد إليه يرجع إلى أبيه – بعالم كامل فيه أساتذة بحجم محمد عبده والأفغانى وسعد زغلول ..

لكن العقاد صـدق فى نفس الوقت، إذا فهمنا قـولته على أنه سرعـان ما تخطى المرحلة الاعتمادية فى التلمذة، وهنـاك من يمضون جل حياتهم فيها، إلى طور يدرك فيه – بما استفاده من معلميه الأوائل – أنه « ليس هناك إمام يتبع كل الاتباع، أو كتاب يطاع كل الطاعة »، طـور يختار فيه كل أساتذته بنفسـه .. ذلك أن الانسان أدرى باحتياجاته وبمتطلبـات برنامج التعليم والتهذيب التفصيل – وليس الأوول سايز – الملائم له ..

وتصـدق صفـة الاختيـار، وإن كـان بين بين، على بعض حـادثـات أو

www.ibtesama.com

صدف، تعلم العقاد منها واستفاد أيما استفادة، مثل حادثتى مدرس الإنشاء ومدرس الحساب ..

لقد كان « الإنشاء » فى ذلك الحين صيغا محفوظة كخطب المنابر وكتب الدواوين، ولكن مدرس العقاد كان يبغض الصيغ المحفوظة وينحى بالسخرية والتقريع على التلميذ الذى يعتمد عليها، ويمنح أحسن الدرجات لصاحب الموضوع المبتكر، وأقل الدرجات لصاحب الموضوع المقتبس من نماذج الكتب، وإن كان هذا أبلغ من ذاك وأفضل منه فى لفظه ومعناه .. ولا شك فى أن هذه فلسفة ساهمت فى تشذيب أدوات « العقاد صبيا » وفى « إعلائه لقيمة الإبداع، بل لا نغالى إذا قلنا،فى صوغ أسلوب كتابته وتفكيره، ناهيك عن يقينه بأن البلاغة هى مراعاة مقتضى الحال .

أما الحادثة الثانية فهى حادثة مدرس الحساب الذى عهد إليه بتعليم الأطفال «فض المغلقات العقلية » (مسائل الجبر) وهى من ألزم اللوازم لإتقان العلوم الرياضية والعلوم الأخرى على وجه العموم . وقد عرضت للتلاميذ خلال حصته مسألة من هذه المسائل الحسابية العقلية ليست مما يحفظ – المدرس – فلما استعصت عليه، حاول إقناع التلاميذ بأنها مسألة من باب آخر، غير ما درسوه، ولا حل لها . لكن العقاد بعناده لم يقنع، وتوالت جولاته مع المسألة فى البيت، حتى حلها . ولما أبلغ المدرس فى اليوم التالى بالحل، فوجئ به يسخفه، وسط إقرار وبهجة أقرانه أو غرمائه : « لقد أضعت وقتك على غير طائل، لأنها مسألة لن تعرض لكم فى امتحان » .

ودعونا نقرأ تعليق العقاد نفسه على هذه الحادثة : « كانت هذه صدفة خليقة بأن تكسرنى كسرا لو أن اجتهادى كان محل شك .. أما وهو حقيقة

www.ibtesama.com

فإن الصدمة نفعتنى أكبر نفع حمدته فى حياتى، ولم أحفل بعدها بانكار زميل أو رئيس » .. « لقد كان ذلك الدرس الذى أحسبه أكبر ما استفدته من جميع الدروس فى صباى » ..

● التكوين الموسوعى ●

وفى مثل هذه الجامعة ومع مثل هؤلاء الأساتذة - لنتذكر الشيخ الجداوى مثلا - وقع العقاد على الملمح الأول من ملامح وأصول العمل الذهنى والوجدانى الرشيد، ألا وهو التكوين الموسوعى .. ويكفى لإدراك الآفاق التى طمح إليها العقاد نظرة واحدة على عالم كتاباته . لكن لما كانت دائرة القراءة والدرس أوسع بما لا يقاس، فلا بأس من تفصيل الحديث عن هذا الملمح من خلال حوار دار مع العقاد فى مكتبته ..

لقد تصفح صديق للعقاد عناوين الكتب فى هذه المكتبة ثم هتف : « ما هذه المفارقات ؟ شعر وتاريخ وفن ودين وسير وطبائع حشرات تصاحبها طبائع عظماء، وخليط من المطالب لا تعرف لها وحدة ولا يطرد لها نظام ».. ثم سأله الصديق : « هل هذه مكتبة قارئ واحد أم هى مكتبات شتى أعددتها لمن يشاء ؟ » ورد عليه العقاد : « بل هى مكتبة واحدة أعددتها لقارئ واحد، ولا أحسب أن مكتبة القارئ الواحد تتفق على غير هذا النظام، لأنك تعد الكتب فى مطلب واحد لمئات القراء الذين يشتغلون به ويرجعون إلى مصادره، ولكنك لا تحصر القارئ فى مكتبة واحدة إلا اذا نوعتها لها، وأغنيته بها عن غيرها .. »

ولعل الأنسب مع السياق أن نضفر الحديث عن التكوين الموسوعى وسعة الأفق بملمح آخر من ملامح العمل الذهنى الرشيد ، كان بالإمكان

www.ibtesama.com

أن تتحول ثقافة العقاد الموسوعية هذه، من دونه، إلى مجرد « سلاطة فكرية » مشوشة .

لقد كان العقاد ينظر إلى الكتب على أنها نوافذ للحياة لا تغنى بحد ذاتها عن النظر، بمعنى أن الكتب لا تغنى عن تجارب الحياة .. ودعونا نقرأ كلمات العقاد نفسه بنصها : « .. إننا نحتاج إلى قسط من التجربة لكى نفهم الكتب حق الفهم .. ولا تغنى التجارب عن الكتب، لأن الكتب هى تجارب آلاف السنين فى مختلف الأمم والعصور، ولا يمكن أن تبلغ تجربة الفرد الواحد أكثر من عشرات السنين ».

● **الترابط بين المتباينات والأضداد** ●

وبقدر ما تبين هذه الكلمات على قلتها الفهم العقادى للقراءة، فإنها تكشف من جانب آخر نظرته التى تدرك الترابط بين المتباينات والأضداد . وتظهر أبعاد هذه النظرة، بشكل أفضل من حديثه عن تنوع موضوعات القراءة، على النحو الذى أشرنا إليه . ولكنك إذا رددتها إلى الأصل كان أبعد الموضوعات كأقربها من وراء العناوين .. وكلها جداول تنبثق من موضوع واحد وتعود إليه » . ويوضح ذلك فى مكان آخر : « أفضل قراءة كتب فلسفة الدين، وكتب التاريخ الطبيعى،وتراجم العظماء، وكتب الشعر ... إننى أقرأ هذه الكتب وأعتقد أن العلاقة بينها متينة وإن كانت تفترق فى الظاهر، لأنها ترجع إلى توسيع أفق الحياة أمام الإنسان . فكتب فلسفة الدين تبين إلى أى حد تمتد الحياة قبل الولادة وبعد الموت . وكتب التاريخ الطبيعى تبحث فى أشكال الحياة المختلفة وأنواعها المتعددة . وتراجم العظماء معرض لأصناف عالية من الحياة القوية البارزة، والشعر هو ترجمان العواطف .. هكذا فإننى أفضل من الكتب كل ما له مساس بسر الحياة » .

www.ibtesama.com

ولأن هذه النظرة هى عصب الفكر العقادى عـامة فلا بأس من التطرق إلى بعض تجلياتها البـاهرة . فها هو العقـاد يرد مثلا على كيفيـة التوفيق بين خلق الله للدنيا ووجود ما تزخر به الحياة من شرور وآلام فيقول : «إننا نحن الفانين لن نرى إلا جانبا واحدا مـن الصورة الخالدة .. ومن يدرينا أن هذا السـواد الذى يصـادفنا هنـا وهناك هـو جزء لازم للصـورة كلزوم النقـوش الـزاهية والخطـوط البيضـاء ؟ .. بغير الألم والخسـارة، ما الفـرق بين الهدى والضـلالـة وبين النبل والنـذالـة ؟ وبغير الموت،كيف تتفـاضل النفـوس وتتعاقب الأجيال ؟ وبغير المخالفـة بينك وبين عناصر الطبيعة من حولك كيف يكـون لك وجود مستقل عنهـا ، منفصل عن موافقـاتها ومخالفاتها ؟ وبغير الثمن كيف تغلو النفائس والأعلاق ؟ » .

وها هو العقاد يوضح مفهـوم الحب فيقول : « وخلاصة القول إن الحب عـواطف كثيرة وليس بعـاطفـة واحدة . ومن هنـا كـان أقـوى وأعنف من العواطف التى تـواجه النفس على انفـراد ففيه من حنان الأبـوة، ومن مودة الصديق،ومن يقظة الساهر، ومن ضلال الحالم، ومن الصدق والوهم ، ومن الأثرة والايثـار، ومن المشيئة والاضطـرار، ومن الغرور والهوان، ومن الـرجاء والقنـوط، ومن اللـذة والعـذاب، ومن البراءة والاثم،ومن الفـرد الـواحـد والزوجين المتقـابلين والمجتمع المتعدد . والنبوغ الإنسـانى الخالـد على مدى الأجيال ..

وكيف يكون الحب تـرجمانا لإرادة النوع ثم لا ينطق بكل عـاطفة يتسع لها كيان الإنسان .. » .

www.ibtesama.com

ولا يقتصر الأمر فى نظرة العقاد هذه على قضايا الوجود المحورية، ذلك أنها تمتد إلى ما قد يبدو تفاصيل، وتكشف لنا ارتباطها الوثيق بالحياة .. لنأخذ مثلا قول العقاد عن علاقة الانتحار بالحياة : « إن الإنسان لا ينبذ الحياة إلا بقوة مستمدة من الحياة » . أو عن حب النور، سر الأسرار ، وسبيل الهداية إلى الأسرار : « ولا عجب أن يكون أظهر الأشياء (يقصد النور) هو مظهر الخفاء فى كل معانيه » .

هكذا كان نظر العقاد ثاقبا ينفذ إلى الوحدة التى تربط المتباينات والأضداد يكشف عن تفاعلها فى ظواهر الحياة . وهذا ما حمى وجهة العقاد الموسوعية من التحول إلى أشلاء وشتات .

ويبقى قبل الانتقال من هذه النقطة التأكيد على أن سمتى الموسوعية والترابطية لم يقعا للعقاد خبط عشواء أو لم توهبا إليه دون سعى وكد . لقد كتب العقاد : « كانت المفاضلة بين شيئين هما المحور الغالب على موضوعات الإنشاء فى أيامى بمدرسة أسوان : أيهما أفضل المال أو العلم؟ الذهب أو الحديد؟ السيف أو القلم؟ الحرب أو السلم؟ .. إلى أشباه هذه المفاضلات .

وكان من عادتى أن أختار أضعف الجانبين، حتى اخترت الجهل مرة فى مفاضلة بينه وبين العلم، وكان لنا أستاذ فاضل يحمد هذا الاختيار. على أن يكون من قبيل مرانه القلم » .

لكن الأمر لم يكن مجرد مرانه للقلم، لأنه أيضا بل قبلا، مرانه على رؤية الترابط بين المتباينات والأضداد، وعلى رؤية نقيض الشىء فيه . وهذا هو

www.ibtesama.com

الجناح الذى حلق بـه العقاد عاليا مع جنـاح آخر تعهده بالرى والـرعاية، منذ نعـومة الأظفـار، هو سعـة الأفق، ويكفينا هنـا أن نذكـر أبياتـا نظمها العقاد حول العاشرة من عمره :

علم الحســاب لــه مــزايــا جمه ... وبــه يــزيـد المرء فى العــرفــان
والنحـو قنطــرة العلـوم جميعهــا ... ومبين غــامضهــا وخير لســان
وكـذلك الجغــرافيـا تهدى الفتى ... لمســالك البلــدان والــوديــان
وإذا عـرفـت لسـان قـوم يــا فتى ... نلت الأمــان بــه وأى لســان

ولا شك فى أنــه يلفت القـارئ لهذه الأبيــات مخاصمتهـا لتقسيما تنــا الـدارجة : « هـذا موهـوب أو ميـال للريـاضيات والعلـوم، وذاك الآداب واللغـات..» رغم أن كثيرا مـن المجتمعـات المتقـدمــة لا يقيم وزنـا لهذه التقسيمات ويفرض على نشئه تعلم كل شئ فى وحـدة لا تنفصم . وهذا مما يحسب للعقـاد الطفل فى قصيـدته التى تبين صـدق التـوجـه منذ نعـومـة الأظفار، لا إلى جمع « العلوم » كلها فى سلة تفوق واحدة فحسب . وإنما إلى العـالم الرحب الـذى تـومئ إليــــه الأبيـات .. عالم السيـاحـة باللسـان والحساب والمنطق .

وليس الأمر مع الموسـوعية مجرد تطرق إلى معارف كثيرة من فـروع مختلفة لأن الشىء الأساسى هو إدراك المناهج المختلفة، لجوانب المعرفة المتباينة، والقـدرة على اختيـار هذه المنـاهج مع المعـارف، فيما بعـد، فى غير مجالاتها المعتـادة، ممـا يفتح آفاقـا رحبـة أمـام تطـور المعرفـة. وليس عجبـا أن تقع اكتشافـات علمية كبيرة على أيـدى جوالة من علـوم أخــــرى، والأهم أن تقع مثــل هــذه الاكتشافات على الحــدود الرابطة بين الفروع المعرفيــة (السيبرنطيقا مثلا) .

www.ibtesama.com

ولا يمكن الانتقال من ملمح التكوين الموسوعى دون أن نقرأ ما كتبه العقاد رغم سعة آفاقه الموسوعية : « لقد تعبت كثيرا فى تحصيل الأدب والثقافة . ولكننى أعترف بعد هذا التعب كله بقصورى عن الغاية التى رسمتها أمامى فى مقتبل صباى . فلم أبلغ - فى الشيخوخة - بعد غاية الطريق ولا قريبا من غايته، وإذا قدرت ما صبوت إليه بمائة فالذى بلغته لا يتجاوز العشرين أو الثلاثين .

وللقارئ أن يتصور أى وثبة تحققت آنئذ (بداية القرن) للعقاد فى « جامعته » إذا عرف أن الأمة العربية ما زالت، على أعتاب التسعينيات، دون موسوعة واحدة يعتد بها . وإذا أدرك أن تحصيل العلم والمعرفة من المحيط إلى الخليج يجرى قصرا لا اختيارا ،وأن هدفه فى الأغلب الأعم شهادة للارتزاق والامتهان .. وأيضا إذا أدرك حالة الثار التى وصلنا إليها فى معالجتنا للمعارف، تحت دعاوى التخصص حتى إن كثيرين منا يقضون حياتهم فى الدوران حول حتى، يقفون حياتهم عليها، ويموتون وفى أنفسهم شىء منها.

● جناحا الكد والحس التطورى ●

لقد أشرنا فى دراسة سابقة (العدوى الوجدانية) إلى الكيفية التى تمكن بها العقاد من تحديد اتجاه الضربة الرئيسية لنشاطه الموسوعى، فى سن مبكرة جدا، يوم أدرك أنه خلق للأدب ولم يخلق لغيره، وأن التفاته إلى الجندية والزراعة كان التفاتا للأدب من طريق آخر هو طريق الانشاد الحماسى قبل المبارزة، وطريق الشغف بجمال الأزهار وعامة الأحياء ..

لكن ذلك مع ما ذكرناه من ملامح أصول العمل الذهنى والوجدانى لم

www.ibtesama.com

يكن ليؤدى إلى نبوغ العقاد لو لم يصاحبه ملمح آخر يتمثل أحد جناحية فى الجهد والكد الهائلين .. وقد سكت العقاد، بما هـو معروف عنه من أنفة وكبريـاء عن تفصيل ذلك، وإن كشفت الملابسـات أنه سلـك فى كدحـه سبيـلا صحيحـا متسق التطـور، يبـدأ بـالاستيعـاب ويجرى إلى المحـاكـاة ليتصـاعـد إلى مرحلـة التأليف المزيف، فمحـاولـة التأليف الحقيقى، بعـد تشكل نظرته الخاصة وتفكيره الشخصى .

ويأتينا ذلك فى تلميحـات سريعة كأن يكتب العقـاد : « ومما يلـذ ذكره أننى لمـا أغرمت بـالأدب أخـذت أتمرن على نظم الشعـر وساعـد فى ذلك مباراتنا المدرسية، التى كان الناظر يعقدها لنا فى إلقاء الشعر العربى، حتى كنت أستعيض عن محفوظـاتى الشعرية بأبيات أنظمهـا من تلقاء نفسى » (ونفس الشىء يمكن قوله على الإنشـاء المدرسى) . أو كأن يتساءل العقاد فى معرض حديثه عن حب بيتهوفن وكـارليل والأفغانى وسعد زغلول: « ما الـذى جمعهم فى صعيـد واحـد ، وهـم بهذا التفـرق فى المواطن والشـواغل والأهداف ؟ .. الجد والكفاح ونبل السليفة وقلة الاستخفاف » ..

وهذه كلمات عابـرة ، لكن حتى ندرك الجهـد الجبـار الكامن وراءها لا بأس من معرفـة أن العقاد مات عن أمنية كان يـود تحقيقها، وهى تأليف كتاب عن فلسفـة الإمام الغزالى، وقد استعد العقـاد لذلك بالقـراءة للإمام وعنـه ، قراءة دقيقـة لثـلاثين سنة متـواصلة، دون أن يخط حـرفـا يبدأ بـه الكتاب!!

وقد سـاعد العقاد على ما بـذله من جهد جبار، الصفـات النفسية التى تشكلت لـه ، فى روضته المنـزلية ، بين أمـه وأبيه ، فشب - العقـاد - مفعما

www.ibtesama.com

بالايمان والثقة فى النفس، كما تميز بالصلابة والأنفة والاعتزاز بالكرامة، ولم تنقصه الشجاعة وحب النزال والتحدى، ناهيك عن أنه كان قبل ذلك كله وبعده ميالا للاعتكاف والعزلة، وكل هذه من ألزم متطلبات ولادة مفكر عملاق .

وكانت هناك صفة أخرى ساعدت العقاد كثيرا هى ضعفه أمام الألفة أو العادة، فلم يكن يقدم على التبديل إلا بعد عناء طويل. لكن ينبغى ألا نخلط بين هذه الصفة، وبين التطلع الذهنى والحس التطورى الراقى الذى كان يتجلى فى أنه مع التزامه الصارم بالعادات المعيشية .. كان كثيرا ما يطلب الكتب من أوروبا وهى ما زالت فى المطبعة ..

● بعيدا عن الدونية والدوجماطيقية ●

يبقى بعد ذلك مجموعة من ملامح أصول العمل الذهنى والوجدانى ساهمت فى استواء نبوغ العقاد لا نملك، لاعتبارات المساحة، إلا أن نمر عليها سريعا .

وفى أولها يأتى ما أنقذ العقاد من الإحساس بالدونية عبر رحلته المعرفية، فأمام عاصفة الحضارة الأوروبية كان الإحساس بالعمق الحضارى فى أسوان، التى رآها العقاد « تتسربل بقداسة التاريخ العريق، لأنها صورة منه تتجدد مع الأجيال » . وأمام الانبهار بمنهج كارليل فى أهمية الأبطال، كان اختيار كارليل نفسه النبى محمد ﷺ كأعظم من عرف التاريخ من أبطال . وأمام إدراك العقاد لكون شكسبير أكبر شعراء العالم فى كل العصور، كان

www.ibtesama.com

إيمانه بأن ابن الرومى هـو أعظم شعراء العالم بلا استثناء فى ملكة الوصف التصـويـرى، والعـاطفـة الممثلـة فى قـالب الحس والخيـال، وأمـام صنم الشهادات والأوثـان العلمية وقف النبى محمـد ﷺ أعظم عظماء التاريخ ، أميا لا يقرأ ولا يكتب ولا يتجمل بشهادة من الشهادات..

وقبل ذلك كله وبعده اقتنـاع العقاد، بعد الزهـو بأسوان التى صاحبت الأرباب منـذ عرف النـاس الأرباب، ومع إدراكـه لتنوع العقـائد والأديان، اقتناعـه بأن ديننا الحنيف هو قمـة العقائد، فالاسـلام هو دين الوحـدانية الكاملة ، والقرآن هو الكتاب الكامل الذى نزل على الرسول محمد ﷺ ، ولم يتغير أو يتبـدل فيـه شىء، كما هى حـال كل الكتب السماويـة الأخـرى، نـاهيك عن أن الاسـلام، بتشريع المعامـلات الـذى يتفرد بـه، هـو أكمل الديانات وأشملها، وأصلحها للإنسان فى كل زمان ومكان ..

وهكذا فإن كان انفتاح العقاد على الحضارة الغربية قد مكنه من بعض مفاتيح وضرورات التواصل الحضارى، فقد جرى ذلك والرجل محصن ضد الإحساس بـالدونية فى أى مظهر مـن مظاهرها . ولا يقتصر الأمـر هنا على الحضارة الغربيـة فقد أفلت العقاد نفسيا من سلطان الكبـار فى عمر مبكر حتى إنه وصل إلى ازدراء الجانب المريض من هذا السلطـان وهو ما زال فى طفولته (بعـد حادثة أستاذ الحـساب) بـل وجاوز ذلك إلى الثقة التى تبلغ حد الغرور .. ويكفينا هنا الحادثة التى كرر لوالده فيها ما أنشد على المئذنة فى مدح الرسول، فاستبشر الأب لنزعته الدينية، ولم يلاحظ على الابن إلا أنه ختم القصيـدة مشيرا إلى نفسه .. «.. عبـاس من هـو فى الأشعار مـدرارا »

www.ibtesama.com

فصارحه الأب : « إن الأباصيرى أكبر مادحى الرسول كان يختم مدائحه معتذرا عن التقصير، فافعل كما فعل أو فاسكت عن الاعتذار وعن الاطراء .. »

وقد وقع هذا الافلات النفسى من سطوة الكبار للعقاد من حادثات لم يقره الكبار عليها. كأن يخرج إلى الخلاء ليراقب الطيور والحيوانات ويتطلع إلى السماء، وإذا به يقرأ عن الشعراء ومحبى الطبيعة الذين يعتزلون العالم، ليمتعوا النظر بصورة من تلك الصور السماوية، وإذا بمقالات وكتب عن الطيور وأحوالها .. تصل إلى يديه، وكانت أكبر هذه الحادثات كما ذكرنا حادثة مدرس الرياضيات ..

ومجمل تطور العقاد خلال رحلته المعرفية جعله يعتقد فى لصوصية من يسعى إلى سلب الإنسان حريته، ولذا راح طوال حياته يهاجم كل ما يدوس كرامة الإنسان وكل ما يمتهن حريته، وعادى فى ذلك كل المذاهب من الشيوعية التى تجعل الانسان حذاء للمجتمع، إلى النازية التى تجعل الشعب حذاء للحاكم، والوجودية التى تجعل الكون كله حذاء للإنسان دون أحقية له، كمخلوق محدود الآفاق، فى ذلك ..

ويبقى شىء أساسى نجانب - لو أغفلناه - الصواب فى النظر إلى أصول العمل الذهنى السليم ونقصد بذلك ضرورة احتكام الإنسان إلى عقيدة أو فلسفة فليس هناك من يستطيع أن يقدم على تصرف واحد فى حياته من دون هذه الفلسفة . وقد أوضح لنا العقاد ذلك حين كتب : «أنت تذهب إلى عملك كل صباح فلماذا تعمل أو لماذا تهمل

www.ibtesama.com

عملك؟أعليك واجب؟ أمناط هذا الواجب مصلحتك أم مصلحة الأمة؟ مشـــيئة الخالق أم مشـيئة المخلـوق؟ وإن آمنت بهذه المشـيئة أو بتلك فلماذا آمنت ؟ وإن لم تـؤمن بهذه أو بتلك فلماذا كفرت؟ وإن لم تفكـر فى شىء من ذلك فهل أنت إذن مثل حسن للآخرين؟ » .

من هنـا نخلص إلى أن العقـاد وإن كان قـد بـدأ حركتـه كما هى الحال بالنسبة لكل إنسان وفق قانون الصـدفة، ثم مضى بعد ذلك فى طريقه وفق قانون السببية أو العلة، فإن ما ميزه عن الآخـرين وساهم فى نبوغه هو أنه لم يقف عند هـذين القانـونين الميكانيكيين طويـلا، إذ سرعان مـا استرشد فى طريقه بقانون الإبداع والإرادة الحرة والاختيار الواعى .

وبعـــــد ..

أتـرانا أفلحنـا عبر هـذه الـرحلة فى الإمســاك ببعض أسرار أداء العقـاد الذهنى المذهل، الذى يبدو فى سهـولته وإعجازه كأداء الصبى فى لعبة زق الطارة ؟ على أية حال يبقى لنا إلى جوار شرف المحاولة طمع فى أن يغفر لنا علو المقصد كل ما لا بد وأن يشوب محاولة فى هذا الباب من قصور ..

(نشرت للمرة الأولى فى مجلة « الشـموع » عدد أبريل ١٩٨٩)

www.ibtesama.com

** معرفتي **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

www.ibtesama.com

●● رأينا على مثال عباس محمود العقاد أن سر النبوغ يكمن بعد العدوى الوجدانية، وتحديد اتجاه الضربة الرئيسية، يكمن فى جهد جبار يبذله المرء، فى تحصيل ثقافة موسوعية من جانب، مع الإلمام المنهجى باتجاه ضربته الرئيسية (تخصصه) من جانب آخر . ذلك مع عدم الوقوع فى أسر المعارف الجاهزة، وتنمية قدرته على التفكير الحدسى، وفعل ذلك كله بحس بعيد عن الدونية والدوجماطيقية..

لكن مثل هذا الجهد الجبار يستحيل إنجازه، دون التزام مجموعة من النواميس الخاصة بتنظيم العمل .. ولا بأس من متابعة هذه النواميس مع نجيب محفوظ وغيره من أفذاذ النابغين ●●

www.ibtesama.com

** معرفتي **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

www.ibtesama.com

أدباء ومفكرون كالساعة !

●● جسم الإنسان يعمل كالساعة .. فهو نسيج من إيقاعات حيوية كثيرة يقودها إيقاع مايسترو يجب احترامه حتى لا يتحول عزف الأوركسترا إلى نشاز ..

والإنسان لا يعيش فى الكون وحده ولكل جسم فى الكون إيقاعاته الخاصة .. وللإيقاعات المختلفة علاقات متبادلة منذ قديم الزمان . لكن المدنية جاءت لتضيف مجموعة من الإيقاعات الاجتماعية ، منها مثلاً تحول جزء من ليلنا إلى نهار .. وقد تعاكس هذه الإيقاعات « المدنية » نشاط المايسترو الذى يدير جسم الإنسان وتثير الفوضى بين إيقاعات أوركستراه .

إن احترام الساعات الحيوية للجسم هو الطريق الأكيد إلى الصحة والإنتاج الوفير المتميز .. فهل يكون لك مثل الساعة التى مكنت نجيب محفوظ من إنجازه الفذ ؟ ●●

تناول الكاتب الساخر محمد عفيفى فى مقال له « العلاقة الغريبة » بين نجيب محفوظ والساعة فكتب : « يستطيع جيران نجيب محفوظ أن يضبطوا ساعاتهم على مواعيد نشاطات نجيب المختلفة .. مرة فى الصباح على لحظة خروجه من البيت .. ومرة فى المساء على اللحظة التى يضاء فيها النور فى حجرة مكتبه ... أو على اللحظة التى ينطفئ فيها النور

www.ibtesama.com

معلناً عن انتهائه من الكتابة . فنجيب يكف فى اللحظة المحددة لذلك من قبل مهما كان عنده من الأفكار الجاهزة .. تلك اللحظة التى ربما حلت وقد انتهى من السياق إلى حرف جر، فيلقى بالقلم وينهض دون أن يكتب المجرور » . ويقرر محمد عفيفى أن « الساعة ما هى إلا رمز لما تتسم به حياة نجيب من الدقة البالغة ومن العادات الحديدية الصارمة » .

ويستمر محمد عفيفى فى تفصيل جوانب هذه الدقة حتى يأتى الى الطقوس الصيفية لحياة نجيب محفوظ فيقول : « وله مقعده الخاص الذى لا يتغير بجانب نفس المائدة فى نفس الركن الذى اصطفاه رجل منظم آخر هو توفيق الحكيم . فأنت تستطيع أن تضبط ساعتك أيضاً على اللحظة التى ينظر فيها إلى ساعته ويصفق طلباً لفنجان القهوة الثانى » !

وإذا تركنا مقال محمد عفيفى إلى مقال كتبه العقاد عن نفسه بعد الستين بعنوان « كنت شيخاً فى شبابى » ، نجده يستهله مستطرداً « فلا عجب أن أكون شاباً فى الشيخوخة »، ويقول فى طياته « ولا أرانى صنعت معجزة أن احتفظت بهذا القسط من الشباب لأنه حظ يصيبه من شاء، وأخال طريقتى فى إصابته من أيسر الطرق للجميع فلى وقت للعمل ولى وقت للرياضة، ولى يوم فى كل أسبوع أكف فيه عن كل عمل وكل قراءة حتى مطالعة الصحف، وفض رسائل البريد، ولى مواعيد للطعام والنوم لا تختل فى يوم » .

وهكذا نرى أن العلاقة الغريبة مع الساعة ليست قصراً على واحد من كتابنا أو مفكرينا البارزين . وكان بالإمكان الاستطراد إلى أمثلة كثيرة أخرى من حياة رهط الكبار المنضبطين ، أو من حياة إمامهم جميعاً عمناويل كانط ، الذى كانت حياته تمضى فى كل جوانبها على وتيرة محسوبة

www.ibtesama.com

« بـالثانيـة » ، حتى إنه لم يخرق مـوعد استيقـاظه على مــدى ٣٠ سنة مـرة واحـدة ! نقـول كان يمكن الاستطـراد لـو أن استقصـاء هؤلاء الجهـابـذة المنضبطين بقضهم وقضيضهم هو هدفنا. لكن ما نسعى إليه حقاً هو تفهم جوهر هذا الانضباط. وهل هـو عادات غريبة أو مجرد اختيار؟ وإن لم يكن كذلك فما هى الدوافع أو الضرورات التى أوجبته...إلخ ؟

ولن نبذل جهـداً كبيراً فى البحث عن أسباب هذا الانضبـاط حتى نرى أن العقاد الـذى كان مـريضاً بـالصدر فى بـداية شبـابه قد تمكـن مستعيناً بالنظـام الصارم الذى فـرضه على نفسه من حمايـة جسمه من الهلاك تحت وطأة المرض الخطير ، وعاش خمســاً وسبعين عاماً .. وحتى نـرى ان لكانط - الـذى عاش ٨١ سنـة - كتابـات كثيرة حول « صنعـه » صحته بنفسـه، حتى أنـه بلغ العــامين الأخيرين من حيـاتـه دون أن يعـرف مــرضـاً من الأمراض، بعد أن كان سقيماً ضعيفاً هزيـل الجسد فى شبابه !.. ونرى شيئاً من هذا القبيل فى حياة جوته (٨٢ سنة) وتولســتوى (٨٢ سنة) وباستير (٧٤ سنـة) فنفهم أن انضبـاطهم كـان وسيلة لمغـالبـة المرض والعيش فى صحة وعافية عمراً مديداً .

لكن ما إن تطول رحلتنا بعض الشىء حتى ندرك أن العقاد صار واحداً من أكبر المثقفين فى عصره بل وفى كل عصور الثقـافة العربيـة ، وأنه لم يترك قلمه إلا قبل وفـاته بأيام . أو نـرى إنتاج نجيب محفـوظ والحكيم . أو نرى كـانط واحداً بين أعظم الفـلاسفة فى كل العصـور ، ونعرف أنـه نسخ من الصفحات (بخط يـده) أكثر مما نسخ أى إنسان آخـر على الإطلاق .. أو يطـالعنا النصب العمـلاق الذى أقـامه جـوته لنفسـه فى حديقـة الثقافـة الإنسانية ...

www.ibtesama.com

نـرى ذلك كلـه وغيره كثير فنفهم أن هـذا الانضباط وسيلـة يتحـول معهـا الإنسـان إلى « آلة » غزيرة الإنتاج كماً وكيفاً.

وقد تطول جولتنا أكثر فنكتشف حقيقة ثالثة ورابعة وخامسة . لكننا هنا وهناك لا نكون قـد أصبنا سوى جانب واحـد أو مظهر من مظاهـر جوهر أساسى، أحسه هؤلاء الجهابذة بما تمتعوا به من حس مرهف وتفكير سديد، إذ وجدوا أن بعض مظاهـر التمدين تعاند هذا الجوهـر من حيث لا فرصة لنـا فى معانـدته ممـا يعـود على الإنسان بـالخسران. فقرروا احترامـه وتجاوز العنـــاد . ولعل القارئ يسأل : ما هو هذا الجوهر وفيم العناد ؟ .

● الإيقاعات الحيوية ●

هناك ناموس يحكم عـالمنا هو إيقاعية ظواهره ، أى تكـرارها خلال آماد زمنية متساويـة . وجسم الإنسان ليس استثناء من هذا النـاموس . ويكفى لإيضاح ما نقول نظرة إلى عمل القلب أو الرئتين أو الدماغ ..

لقـد كشفت الأبحـاث العلمية التى تنـاولت جسم الإنسـان من هـذه النـاحيـة عن وجـود آلاف مـؤلفة من إيقـاعـات الأعضـاء والأنسجـة بل والخلايا، يتراوح ترددها بين جـزء على ألف من الثانية (أى أنها تتكرر ألف مرة فى الثانية الواحدة) وبين ١١ سنة (تتكرر كل ١١ سنة) .

ولأن جسم الإنسـان وحـدة متكـاملـة فـلا بـد وأن تعمل الإيقـاعـات المختلفة فى توافق عجيب . وبالفعـــل وجـــد أن إيقاعات الكائن الحى لا تعمل خبط عشـواء، وإنما تخضـع لإيقـاع عـام يلعب دور المايسترو فى قيادتها ضامناً ألا يتحول عملها إلى نشاز . وعرف هذا الإيقاع بالإيقاع شبه

www.ibtesama.com

اليـومى لأن تردده حـوالى ٢٤ ساعـة . ولعل سمته الأولى هى الاتفـاق مع زمن دوران الأرض حـول محورها وبـالتـالى مع دورة الليل والنهار واليقظـة والنوم . ولإيضاح طبيعة عمل هذا المايسترو نـذكر على سبيل المثال أنه إذا كان الإيقـاع العام لعمل القلب ٦٠ دقـة فى الدقيقة فإنـه يتراوح فعلا بين ٧٠ دقة نهاراً و٤٥ دقـة ليلا . وإذا كان الإيقاع العـام للجهاز التنفـسى ١٦ دورة فى الـدقيقة فـانه يتراوح بين ١٨ دورة نهاراً و١٢ دورة ليـلا ... أى أن كل عضو ونسيج يخضع إلى جـوار إيقاعه الخاص لإيقاع شبه يـومى . وقد أمكن تحديد ما يقرب من ٥٠ عملية فسيولوجية فى جسم الإنسان تتعرض لتذبذبات متكررة فى دورات يومية . ويمكن تشبيه هذا المايـسترو بأمين على مخزن الموارد المحـــدودة الموجـودة لـدى الجسم يصرفهـا ويـوزعهـا زمنيـاً بـالصـورة التـى تمكن من التـوفيق بين عمل الأجهــزة وتجنب الجـسم أيـة اختناقات فى الموارد، ولهذا تختلف درجة نشاط أجهزة جسمنا خلال النهار والليل، ولهذا نحس فى وقت ما بالجوع وفى وقت آخر بـالرغبة فى النوم، وفى وقت ثالث بالملل .

● ايقاع خاص بالجسم نفسه ●

وإن كان هذا الإيقاع يتفق مع دورة الليل والنهار كما قلنا، إلا أنه خاص بالجسم نفسه فقـد ظهر أن من يعزلون عن دورة الليـل والنهار يستمرون فى العيش وفق دوراتهم الخاصة شبـه أو قرب اليـومية . هـذا وقد أثبت بعض العلماء بـالتجـارب التى أجـروها على ذبـاب الـدروزفيل إلطـابع الـوراثى للإيقاعـات الحيوية، إذ تمكنوا من تغيير إيقـاعات حركة أجنـاس من هذا الذبـاب تعرضت لتغيرات وراثية بمـؤثرات كيماويـة . كما أثبتت التجارب

www.ibtesama.com

التى أجريت على حيوانات مختلفة ان الإيقاعات الحيوية محافظة للغاية . إذ أدى تغيير نظام نوم ويقظة القرود ، حتى مع إكرامها فى كم النوم ، إلى تعرضها للمرض والموت ، بالاضافة إلى أن محاولات تجريبية متعددة قام بها متطوعون للتعود على دورات عيش تستغرق ٤٨ ساعة أو ١٨ ساعةقد فشلت .. إذ وجد أن أجهزة أجسامهم تستمر بالرغم من ذلك فى العمل وفق الإيقاع شبه اليومى. ومن الأمور الطريفة فى هذا الصدد أنه كان على بعض رواد الفضاء الأمريكيين العمل وفق جدول ٤ ساعات عمل تتلوها ٤ ساعات راحة ، وبعد فترة من التحليق أبلغ الملاح محطات المراقبة الأرضية بأنه يرى ملاكاً يحلق بجوار نافذة سفينته ، لكن الملاك سرعان ما اختفى بعد أن تم تغيير إيقاع عمله وراحته !

ولعل مثال رائد الفضاء ينقلنا مباشرة إلى جوهر المشكلة التى يواجهها الإنسان المعاصر والتى ذكرنا أن هؤلاء الجهابذة قد حلوها بالانضباط الشديد .

● الإيقاعات الاجتماعية ●

إن الإنسان لا يعيش وحده فى الكون . ولكل جسم فى الكون إيقاعاته الخاصة . وللإيقاعات المختلفة علاقات متبادلة تحكم حياة الكون كله . وهذا يعنى أن إيقاعات الإنسان قد عملت دوماً فى علاقة بإيقاعات الطبيعة . لكن المدنية جاءت لتضيف مجموعة أخرى من الإيقاعات الاجتماعية نكتفى منها على سبيل المثال بأن ليلنا كثيراً ما يتحول إلى نهار ، بكل ما ينطوى عليه ذلك من تحول أنشطة النهار الى أنشطة ليل .. فمن

www.ibtesama.com

عمل إلى حفلات ساهرة وموائد شهية .. إلخ . وكل هذه التأثيرات تعاكس نشاط المايسترو وتثير الفوضى بين إيقاعات أوركستراه - فإن كانت توجيهاته تقضى بأن تفرز المعدة إنزيماتها وعصاراتها لآخر مرة فى الثامنة فإنها تفاجأ بالطعام بعد منتصف الليل دون أدنى استعداد، وإن كانت أوامر المايسترو تقضى بأن تبدأ بعض أجهزة الجسم خفض نشاطها اعتباراً من العاشرة !! والنتيجة الحتمية هى الخلل الوظيفى فى أداء الأجهزة ، الأمر الذى يؤدى إلى ما نسميه بأمراض العصر من القرحة إلى الأرق والإجهاد والتوتر ... إلخ .

وإذا عدنا إلى ما ذكرناه من أن الإيقاعات الحيوية وراثية ومحافظة للغاية وأضفنا إلى ذلك أنها تشكلت من خلال انتقاء تطورى طويل، أدركنا مدى استحالة تغيير الإيقاع شبه اليومى وضرورة احترامه وعدم معاندته، وهذا ما توصل إليه صف الجهابذة المنضبطين الذين افتتحنا بهم المقال، إن الانضباط ضرورة استجابوا لها سواء عن وعى (بأبعاد تأثيره) أو عن غير وعى، فكان نصيبهم أن غنموا الصحة والعافية وطول العمر ، لأنهم تجنبوا النشاز، وكفوا عن قتل أجسادهم بالتدريج. ولأن العقل السليم فى الجسم السليم فقد أهدوا البشرية ما أهدوها من ثمار عقولهم اليانعة ..

هنا نكون قد أقمنا المسألة على قدميها وبعدنا بها عن كل تغريب واغراب . لكن هدفنا أبعد من ذلك كما هو ظاهر من عنوان المقال . لقد استعنا بهذا الصف المهيب من النابهين إمعاناً فى إغراء القارئ، بعد إقناعه، بتنظيم مختلف أنشطته تنظيماً صارماً يتفق وإيقاعاته الحيوية . لهذا نود تفصيل بعض الخطوط العملية العامة التى تساعد كل من يريد الأخذ بنواميس الإيقاعات الحيوية فى وضع البرنامج السليم لمعيشته وعمله .

www.ibtesama.com

● توجيهات عامة تطبيقية ●

والبداية الصحيحة هنا تنطلق من تدقيق ما قلناه، من أن الإيقاع المايسترو هو الايقاع شبه اليومى . وفى اتصال بذلك وجد أن كمية الهرمونات الموجودة فى الدم تقل ليلا بالتدريج، وتصل هى ودرجة حرارة الجسم إلى أقل مستوى لهما فى الساعات الأولى من اليوم (الثانية إلى الرابعة) وبالقرب من الفجر يبدأ الاثنان فى الارتفاع تدريجياً، وتستمر هذه العملية خلال النهار، وبالقرب من المساء يبدآن فى النقصان تدريجياً ، وبالتدقيق فى منحنى تغيرهما الذى يجب أن ينظم نشاط الإنسان بحيث يتفق معه، وجد أن له ذروتين (مثل جمل بسنامين) إذ ينحدر بعض الشىء بعد النصف الأول من النهار، ثم يعاود صعوده من جديد. ويستطيع كل إنسان أن يحدد وقت ذروتى نشاطه الحيوى بتسجيل درجة حرارته دورياً (شرط قياسها بصورة صحيحة) وتوقيعها بيانياً، وذروتا النشاط تتفقان كما أشرنا من قبل مع بلوغ درجة الحرارة أقصى مستوى لها .

وقد بينت التعميمات الاحصائية أن القمة الأولى تقع بين الحادية عشرة والثالثة عشرة، والقمة الثانية بين السابعة عشرة والعشرين، وإن كنا نحيل القارئ من جديد إلى إيقاعه الخاص . هذا ويمكن تحديد وقت الذروتين بصورة وضعية عن طريق رصد حالة النشاط خلال عدة أسابيع .

وإن كانت نقطة البداية بالنسبة لأى فرد هى معرفة الشكل العام لمنحنى نشاطه فإن الخطوة التالية هى معرفة ما إذا كانت موجة النشاط الأولى أم الثانية هى الأعلى .

www.ibtesama.com

● هل أنت قُبْرَة أم بومة ؟ ●

وتجدر الإشارة هنا إلى أن بين بنى البشر من يشبهون القبرات، وهؤلاء يبكرون فى الاستيقاظ، ويعملون على نحو أفضل خلال النصف الأول من اليوم - وبينهم من يشبهون البوم، وهؤلاء يفضلون الاستيقاظ متأخراً، وتتزايد إنتاجيتهم فى المساء .

وهذا لا يعنى أن كل فرد ينتمى بصورة صارمة إلى مجموعة من المجموعتين ، فوفقاً لمعطيات الفسيولوجى النمساوى « هامب » تبين أن نصف من فحصهم يستطيع التأقلم على نمطى النشاط الصباحى والمسائى، وأن سدسهم من النوع الصباحى، وثلثهم محض مسائى .

ومن دراسة قام بها العالم السويدى « أوستبرج » تبين أن الصباحيين من حيث الإيقاع الحيوى يرتبكون ويضارون على نحو أكبر عند تعرضهم لما يخل بإيقاع نشاطهم، وأن أكثر ما يتأثر بذلك هو نومهم وطعامهم . فعلى سبيل المثال كان الواحد منهم ينام نصف ساعة أقل من المتعاد كلما عمل وردية ليلية، وكان يعانى خلال ذلك من ضعف فى الشهية وخلص « أوستبرج » من دراساته إلى أن إيقاع نشاط الصباحيين أقل مرونة فى مواجهة التغيير مقارنة بالمسائيين . ومن الطريف فى هذا الصدد أن اليابانيين يقصون عن العمل فى الوردية الليلية كل عامل يتجاوز النقص فى وزنه حداً معيناً، معتبرين إياه غير صالح للعمل فيها .

ومراعاة ما إذا كان الإنسان من الصباحيين أو المسائيين أمر لا تقتصر أهميته على معرفة أنسب ساعات النوم واليقظة بالنسبة له وبالتالى التوزيع

www.ibtesama.com

الزمنى الأمثل لمنحنى النشاط اليومى فله أهميته الكبيرة بالنسبة لمعرفة مدى موافقة المهنة للمرء (العاملون بالطيران المدنى مثلا عليهم باستمرار مواجهة آثار الانتقال بين المناطق الزمنية المختلفة خلال رحلاتهم) وبالنسبة لمجالات كثيرة أخرى منها على سبيل المثال العلاقات الأسرية والشجار. وهناك إحصائيات تؤكد أن الشجار الناتج عن تفاوت الأمزجة يزيد كثيراً فى الأسر التى ينتمى أحد أفرادها الى النوع الصباحى بينما ينتمى الفرد الثانى إلى النوع المسائى لهذا يستحسن أن يعرف المقدمون على الزواج إلى أى نوع ينتمى كل منهم. وكذا يلزم أن يعرف الطالب إلى أى نوع ينتمى قبل الانخراط فى عملية السهر خلال فترة الامتحانات. ويمكن للإنسان أن يحدد النوع الذى ينتمى إليه من الاختبار المرفق وهو مقتبس من أوستبرج .

● تسخين الوظائف الحيوية ●

وعلينا بعد ذلك الإشارة إلى ضرورة انخراط المرء فى أى نشاط بصورة تدريجية إذا أراد أن يمارس هذا النشاط لفترة طويلة وعلى مستوى طيب. ويرجع ذلك إلى حاجة الوظائف الحيوية إلى « عملية تسخين » مثل تلك التى يقوم بها الرياضيون حول الملعب قبل دخوله. وحبذا لو وصل المرء إلى ذروة نشاطه الفعلى مع ذروة منحنى نشاطه الحيوى.

ومن الطريف أن العلماء ينصحونك بادخار فترة الذروة لأهم ما تقوم به من أعمال، ويصفون هذه الفترة بأنها ساعات القرارات الهامة والقيام بالأعمال الحساسة .

www.ibtesama.com

هذا ويجب أن يراعى المرء الخروج من كل نشاط بصورة تدريجية ويراعى أن تتابع دائرة النشاط اليومى بعد اليقظة فى موعد ثابت من « تسخين » إلى عمل ثم راحة واسترخاء، يتبعهما النوم . أى على المرء أن يوقت ذروة عمله مع أوج منحنى النشاط الحيوى، ويقلل من نشاطه تدريجياً بعد ذلك حتى النوم ، الذى يجب أن يأتيه المرء فى موعد ثابت. ولا بأس من أن نذكر هنا تدليلا على اهمية النوم واليقظة فى مواعيد ثابته أن القرود التى تعرضت لتجارب فى هذا الصدد، كانت تمرض وتموت عند عبث الإنسان بمواعيد نومها ويقظتها بالرغم من أنه كان يكرمها فى كم النوم !!

ولا بأس فى النهاية أيضاً من التأكيد على أن العلماء توصلوا إلى أن التوافق فى عمل أوركسترا الإيقاعات الحيوية الذى يقوده الإيقاع شبه اليومى، يعنى الصحة والعافية وأن الخلل فى توافق الإيقاعات الحيوية يعنى المرض ، وأن بلوغ الخلل مدى يقضى على الانتظام تماماً يعنى فناء الكائن الحى .

إن احترام الساعات الحيوية للجسم هو الطريق إلى الصحة والعافية، والإنتاج الوفير فهل تحاول أن تكون لك مثل ساعة محفوظ، والعقاد، والحكيم وكانط ؟

www.ibtesama.com

●هل أنت قبرة أم بومه ؟ ●

عليك باختيار الإجابة المناسبة عن الأسئلة التالية :

☆ هل يصعب عليك الاستيقاظ مبكراً ؟

(أ) نعم على الدوام .

(ب) فى بعض الأحيان.

(جـ) نادراً .

(د) نادراً جداً .

☆ إن كان الاختيار لك، ما هو الموعد الذى تفضل فيه الذهاب إلى سريرك؟

(أ) بعد الواحدة ليلا .

(ب) بين الساعة ٣٠و٢٣ والواحدة .

(جـ) بين ٢٢ و ٢٣ .

(د) قبل الساعة ٢٢ .

☆ما هو الإفطار الذى تفضل تناوله خلال الساعة الأولى بعد يقظتك ؟

(أ) ثقيل.

(ب) متوسط.

(جـ) خفيف.

(د) يكفى كوب شاي أو قهوة .

☆تذكر نوبات الشحان الأخيرة فى العمل والمنزل. فى أى وقت وقعت؟

(أ) خلال النصف الأول من اليوم .

(ب) خلال النصف الثانى.

www.ibtesama.com

☆ عن أى شىء يمكن أن تتخلى بسهولة أكبر ؟

(أ) شاى أو قهوة الصباح .

(ب) شاى المساء .

☆ ما هى الدقة التى يمكنك بها أن تحدد مرور دقيقة من الوقت (استعن بأحد على تحديد ذلك) ؟

(أ) بفارق يقل عن دقيقة .

(ب) بفارق يصل الى دقيقة أو أكثر .

☆ بأى درجة من السهولة تختل عاداتك الغذائية خلال العطلة أو الاجازة؟

(أ) بمنتهى السهولة .

(ب) بسهولة .

(جـ) بصعوبة

(د) تبقى دون تغيير .

☆ ما هى الفترة التى تبكر بها عند الذهاب إلى الفراش إن كان ينتظرك عمل هام فى الصباح ؟

(أ) أكثر من ساعتين .

(ب) ساعة إلى ساعتين .

(جـ) أقل من ساعة .

(د) أذهب فى الوقت المعتاد .

www.ibtesama.com

بعد الإجابة قدر درجاتك مستعيناً بالجدول التالى :

١ و ٢ و ٨ ـ أ = ٣	ب = ٢	ج = ١	د = صفر
٣ و ٧ ـ أ = صفر	ب = ١	ج = ٢	د = ٣
٤ ـ أ = ١	ب = صفر		
٥ ـ أ = ٢	ب = صفر		
٦ ـ أ = صفر	ب = ٢		

اجمع درجات بعد ذلك. والحد الأقصى للدرجات ٢٠ والأدنى صفر. كلما صغرت درجتك كنت أقرب إلى النوع الصباحى (القبرة) ويجمع النوم المتوسط عدداً من النقاط يدور حول (١٠) بينما يجمع النوع المسائى (البومة) عدداً كبيراً من الدرجات .

(نشرت للمرة الأولى في مجلة « الدوحة » عدد فبراير ١٩٨٢)

www.ibtesama.com

●● لكن الكد على النحو الذى فصلناه ، مع الالتزام بنظام صارم للعمل أمر لا بد أن يصاحبه ، حتى ينبغ المرء ، ترشيد بعض القدرات والعمليات النفسية .. ما هى أهم هذه القدرات والعمليات ؟ وكيف يمكن للمرء أن يشذبها ويدربها ؟ ●●

www.ibtesama.com

** معرفتي **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

www.ibtesama.com

العبقرية انتباه لا يكل

●● النبوغ انتباه فى المقام الأول .. فالانتباه هو الباب الرئيسى للنفس، الذى لا بد وأن يعبره كل ما يصل إلى وعينا . هذا كما أن نشاطا ما يستأثر بانتباه كل منّا فى أية لحظة من لحظات يقظته . وعلى هذا النحو فالانتباه من القدرات الضرورية التى يحتاجها المرء فى أداء أى عمل يقوم به، بل و فى كل جهد يبذله لإغناء عالمه الداخلى .. ولا يمكن للمرء أن يطمح إلى إنجاز له قيمته ما لم يوله قدرا معقولا من الانتباه فهل تقف قدرات الانتباه المتميزة عند أناس بعينهم ؟ وهل هى قدرات نهائية أم انها تخضع لنواميس النمو والاضمحلال ؟ ●●

من الحكايات التى تروى عن نيوتن أنه كان يحاول، فى صباح أحد الأيام حل واحدة من المشاكل العلمية المعقدة، فنسى إفطاره تماما. وكانت زوجة نيوتن خائفة من قطع خلوته .. لكنها كانت قلقة عليه من جراء العمل وهو جائع . كانت الزوجة تعرف بالتجربة أنه لا فائدة من دعوة نيوتن إلى الإفطار، وهو مستغرق فى عمله على هذا النحو . كما أنها كانت تعرف أنه سيترك الطعام ليبرد، لو أخذته إلى مكتبه .

فرحت الزوجة كثيرا حين جاءها البائع ببعض البيض الطازج، فقد كان نيوتن مولعا بتناول مثل هذا البيض مسلوقا، نصف سلق، بل وكان يحب

www.ibtesama.com

أن يفعل ذلك بنفسه، على الموقد الصغير فى حجرة مكتبه. وفكرت الزوجة أن تتيح لزوجها بعض الاسترخاء، مع بعض الطعام فحملت إليه وعاء به ماء، وبيضة طازجة ..

ناولت الزوجة البيضة لزوجها ثم مدت يدها له بالساعة، وذكرته بألا يترك البيضة فى الماء حين يغلى، أكثر من ثلاث دقائق، وغادرت الحجرة حتى لا تثقل على العالم المجد .. لكنها حين عادت لأخذ الوعاء بما تبقى فيه وجدت البيضة، وما زالت فى يد نيوتن، كما وجدت الساعة غارقة فى وعاء المياه التى طال غليانها ..

ولم تكن هذه بالحادثة الشاذة فى حياة نيوتن . إذ إن هناك كثيرا من الطرائف الشبيهة التى تروى عن غفلة الرجل وشروده .

وليس نيوتن بالعالم الوحيد الذى اشتهرت عنه مثل هذه الأمور الغريبة. فهناك كثير من الطرائف الشبيهة تنسج حول تصرفات كثير من العلماء، ونسيانهم لبعض الأمور التكرارية. والطريف فى الأمر أن هذه نعمة هائلة، لكونها الوجه الآخر لتركيز المفكرين العظام انتباههم، وحصره فى الأمور الجوهرية، التى تملأ عليهم حياتهم، فيخرجون منها بكثير من الإنجازات الباهرة والاكتشافات العظيمة، التى تدفع بالبشرية إلى الامام..

وقد آثرنا هذه الواقعة النيوتنية، البالغة الدلالة، مدخلا طريفا للحديث عن قدرة رائعة وهامة من قدرات الإنسان، تبلغ من الحيوية مبلغا جعل بعض ثاقبى النظر يقررون أن العبقرية ليست إلا انتباه لا يكل.. وحتى يستوعب القارئ أهمية تركيز الانتباه وحصره ما عليه إلا أن يتصور طبيبا،

www.ibtesama.com

يجرى عملية جراحية دقيقة فى عين أو دماغ مريض، أو طيارا يواجه مأزقا وهو يحلق بطائرة تحمل مئات المسافرين، وبسرعة تفوق سرعة الصوت.

ولعله من المناسب أن نستدير هنا مباشرة لنسمع شكوى كثير من الناس العاديين من عدم القدرة على التركيز بل وتسليم معظمهم بأن الشرود وتشتت الانتباه صار سمة نهائية من سماتهم .. ويزيد من حرج موقف هؤلاء أن الحياة تفرض اليوم، أكثر من أى وقت مضى، مع ما وصلت إليه من ذرى فى التخصص والمباراة والدينامية .. تفرض أن يقف الإنسان عند ما يهم من أمور منحيا طوفان المنبهات التى تتناوشه من كل جانب، وتعمل على تشتيت انتباهة ، من رنين الهاتف إلى ثرثرة الأصدقاء، واغراءات التلفاز (ووسائل الإعلام عامة) ومنغصات الضوضاء .. ذلك ناهيك عن كثير من المنبهات الصادرة عن أحشاء المرء وعضلاته وأعضائه ومفاصله، وطوفان الخواطر والأفكار التى يسافر بها عبر الزمان والمكان، وما ينوشه معها من قلق وعدم استقرار..

ويهمنا فى هذا الصدد التأكيد ابتداء على أن الشرود أو تشتت الانتباه ليس من الصفات التى يولد بها المرء فالطفل الصغير يستغرق بكليته فى مشاهدة فيلم أو مطالعة قصة أو ممارسة لعبة أو ... حتى إننا كثيرا ما نوبخه لعدم التفاته إلى ما يطلب منه، خلال مثل هذا الاستغراق.. ولعل الأهم من ذلك أن انتباه الإنسان ـ مثله مثل غيره من القدرات ـ ليس ملكة منتهية بل عملية دينامية يمكن استعادة ما فقدنا من طاقة على تأديتها، بل وتنميتها وتدريبها والوصول بها إلى آفاق وذرى لم نكن نتصور أننا قادرون عليها ..

www.ibtesama.com

هنا نكـون قد وصلنا إلى الهدف من هـذا الحديث، ألا وهو كيفية تـربية القدرة على الانتباه فى نفوسنا ..

ويجدر بنا الإقرار ابتداء بأن مشكلـة من يشكون من ضعف القدرة على الانتبـاه ليست فى افتقـارهم إلى الاستعـداد، بل فى تحول قـدرتهم دومـا عما يـودون الانتباه لـه، إلى أشيـاء أسهل متابعـة أو أحب إلى أنفسهم أو اكثـر استحواذا على اهتمامهم ..

والقدرة على حصر الانتباه وتركيـزه ليست إجراء بسيطا محدد المعالم، بل عملية متشابكـة تتوقف على عوامل كثيرة، يتصل بعضها بـالتعود وبعضها الآخر بالاهتمام أو الخبرة أو الحالة الجسمية والنفسية ..

ولا بأس عند هذا الحد من الانعطاف مبـاشرة إلى كيفية صقل وتشذيب هذه العمليـة أو تربيتها . والمدخل الطبيعى لذلك هـو التعرف على سمات ونواميس الأنواع المختلفة للانتباه.

● أنـواع الانتبـاه ●

ليس الانتباه بـالنمط الواحد المحـدد المعالم بل هو أنواع مختلفـة تتوزع بين الانتباه القسرى، الذى يفرض فيـه المثير القوى (الصدمة الكهـربية أو الألم أو البرق أو طلقة الرصاص) المفاجئ نفسـه فيطفو فوق ما يحيط به من مثيرات ..

وبين الانتباه التلقائى الـذى يلتفت فيه المرء إلى مـوضوع الانتبـاه، دون جهد يذكـر (يمكن اعتباره انتباها سلبيا) مثلما يحدث معنا عنـد مشاهدة فيلم شيق، أو سماع حكاية مثيرة، أو... ذلـك بينما يقف على الطرف الآخر

www.ibtesama.com

ذلك النوع من الانتباه الذى يحتاج إلى جهد متفاوت للتغلب على السأم أو الملل أو شرود الذهن مثلما يحدث معنا عند متابعة حديث عميق أو جاف، أو درس مكرر. ويتوقف مقدار الجهد اللازم لهذا النوع من الانتباه الإرادى على وضوح هدف المرء منه، وشدة الدافع إليه..

● الانتباه بعد الإرادى ●

وإن كان المدرسيون يتوقفون فى تفصيلهم لأنواع الانتباه عند هذا الحد، فإن أهم ما يعنينا من أنواع الانتباه، فى اتصال بعملية تربية وتشذيب القدرة عليه، هو ما يمكن أن نطلق عليه الانتباه بعد الإرادىَ، الذى يظهر بعد فترة من الجهد المكثف، من خلال فهم المرء للأهمية التى يشكلها الموضوع المعنى فيما يخصه، الأمر الذى يحفز اهتمامه، مما يقلل رويدا من كثافة الحشد الإرادى، الذى كان لازما لمواصلة الانتباه، وكان يجعل الاستمرار فيه لمدة طويلة مستحيلا..

وتجدر الإشارة هنا إلى أن أنواع الانتباه التى فرقنا بينها للتو بغية الإيضاح تتجلى خلال ممارسة المرء لأنشطته مضفرة مع بعضها بصورة وثيقة فى العادة. وكثيرا ما تتحول مع الوقت من نوع إلى نوع آخر..

● تحويل الانتباه الارادى إلى بعد الارادى ●

ولعله من المناسب ابتداء الإشارة إلى أن هناك قانونا سيكولوجيا (نفسيا) عاما يمكن القول وفقه أنه فى كل ممارسة صعبة، تحل مع بذل الجهد، نقطة يتحول معها الصعب إلى سهل والممل إلى شيق.. وهذا التحول تحركه عادة إرادة قوية تعرف هدفها. ومن خبر تأثير هذا القانون

www.ibtesama.com

لا يسلاه أبـدا، ناهيك عـن أنه لا يهاب ركـوب الصعب، لكونـه يدرك أن لحظة الاستمتاع النفسى آتية لا محالة..

وعلى هذا النحـو تصبح مهمتنا فى تربيـة القدرة على الانتباه هى معـرفة النواميس التى تحكـم، وفق القانون السيكـولوجى السـابق، تحويل الانتباه الإرادى الـذى يحتاج إلى جهـود هائلـة يعجز الكثيرون عن متطلبـاتها، إلى الانتباه بعد الإرادى الأيسر منالا والأكثر اثمارا ومتعة فى نفس الوقت..

ويتأتى هـذا التحويل للمـرء بتعـديل توجهـه، عن طـريق خلق دوافع جديـدة لمواصلة الانتبـاه، ويمكن إيضاح ذلك على مثـال دارس يجد عنتا شديدا فى قـراءة كتاب هندسى صعب طويل، حتى ليكـاد ينحيه مرة وإلى الأبـد. لكن يصـدف لـه الاستماع إلى حديث رجل مطلـع، يؤكـد فيـه على سهولة الكتاب، ويقدم بعض مفـاتيح الدخول إلى عالمه.. فيكون ذلك إلى جـوار تفكير المتخصص المتواصل فى أهميـة الكتـاب بالنسبـة لـه، عاملا حاسما فى وقفة جديدة من الكتـاب يتضح معها كم هو يسير المنال، سهل المعشر..

إن قدرا من المثابرة على بذل الجهـد والاستمرارية كفيل دوما بخلق مثل هذا التحـول شريطة أن يجرى العمـل العقلى بصورة منظمـة لأن التشوش، ومـا يسفر عنـه من إجهاد، هـو العدو الـرئيسى لمواصلة الانتبـاه وحصره. وكثير من النـاس يتمتعـون بقـدرات ذهنيـة هـائلـة لكنهم يهدرونها بسـوء التنظيم والاستخـدام. وهنـاك عـلاقـة طـرديـة مـؤكـدة بين عـدم النظـام والإجهاد، وبين الإجهاد وعدم القدرة على الانتباه..

www.ibtesama.com

● خطة للرقابة والمتابعة ●

ومن سبل شحذ الانتباه وحصره التزام خطة أو نظام لرقابة ومتابعة مايود المرء الانتباه إليه. ذلك أن المتابعة الممنهجة المتواصلة سرعان ما تقود إلى الانتباه بعد الإرادى.

وعلى صعوبة الرقابة العقلية المنظمة، وكثرة ما تحتاجه من جهد ومتطلبات، فإنها تتحول مع التعود إلى رقابة أوتوماتيكية، يمارسها المرء دون تفكير، ولا يبذل جهدا يذكر فى إتمامها، كما أن الصيغ التى تجرى وفقها تزداد اختصارا وإحكاما مع الزمن.

هكذا نرى أن تربية الانتباه تعنى خلق الاهتمام وبلورة الأحاسيس، بالصورة التى تؤدى إلى اقتناع المرء اقتناعا داخليا، بأهمية ما يريد الانتباه إليه. ثم العمل بطريقة منظمة على حصر الانتباه رويدا..

ويمكن أن نصف ما سبق بالمستوى الأول لتشذيب القدرة على الانتباه. لكن المسألة لا تقف عند هذا الحد بل تمتد إلى مستوى آخر يمكن أن نخطو بقدرتنا معه إلى حدود أبعد، وذلك بتحسين تقنيات عملية الانتباه، ويا حبذا أن نضفر الحديث عن ذلك مع الحديث عن خصائص عملية الانتباه..

● خصائص عملية الانتباه ●

يتميز الانتباه عادة بخصائص مختلفة من بينها حجمه فنجد بعض الناس قادرون على الانتباه لعدد من العوامل أو الموضوعات فى نفس الوقت . فهذا رجل يلم خلال محاضرة من المحاضرات بالرسوم الموجودة على جدران القاعة وببعض « ملامح » المحاضر والحضور، و... إلى جوار

www.ibtesama.com

موضوع المحاضرة. ذلك بينما يحسب رجل آخر أى من هذه الملامح بين عوامل التشتيت، التى يستحيل معها الانتباه لموضوع المحاضرة..

وتتزايد أهمية « حجم الانتباه » مع ظروف الحياة المعاصرة التى تواجه الإنسان عادة بمثيرات متعددة، حتى يندر أن يجد المرء نفسه أمام مادة أو مصدر واحد يمكن أن يحصر انتباهه فيه..

وبالإمكان زيادة قدرة المرء على الانتباه لموضوعات متعددة (حجم الإنتباه) معاً، بتصنيف المثيرات المختلفة فى مجموعات متسقة، الأمر الذى يقلل من عددها الكلى مثلما يحدث فى تجربة القراءة.. إذ سرعان ما يتعود الواحد منا، بعد إدراك كل كلمة على حده إدراك الجملة كلها كوحدة، ثم ينتقل الأمر إلى الفقرة وهلم جرا..

وجدير بالذكر أن الانسان قادر على الانتباه لأمرين أو أكثر فى نفس الوقت فنحن نتحدث فى الهاتف ونسجل الرقم الذى يمليه علينا من نتحدث معه، كما أننا نفكر ونحن نقود سياراتنا أو نتمشى فى الحديقة.. ويمكن للإنسان أن يدخل فى دائرة إنتباهه موضوع إضافى دوما، إن كانت كل الموضوعات الأخرى، التى تشغله فى نفس الوقت، قد دخلت مرحلة الأداء الأوتوماتيكى، كما هى حال الكلام والمشى والقيادة فى الأمثلة السابقة..

ولما كان الإنسان يجد نفسه دوما فى مواجهة مجموعة من المثيرات أو المنبهات فى نفس الوقت فهو يضطر دائما إلى توزيع انتباهه بين عدد من الموضوعات . والقدرة على توزيع الانتباه تساعد الإنسان، مثلها مثل زيادة حجم الانتباه، على مضاعفة إنتاجيته وعلى التواؤم مع المتطلبات الاجتماعية المختلفة. وهى من القدرات التى تتحسن بالممارسة والتدريب،

www.ibtesama.com

فالمدرس المبتدئ على سبيل المثال، لا يستطيع ملاحظة تلاميذه وهو يشرح الدرس.. لكنه يكتسب هذه القدرة رويدا مع تكرار الشرح والتدريب.. حتى يأتى يوم يجد فيه أن توزيع الانتباه بين شرح مادته ومراقبة التلاميذ صار من أيسر الأمور على نفسه . ورغم تعدد مواضيع الانتباه فى مثل هذه الحالة فإن المرء يركز انتباهه فى كل موضوع على التوالى بحيث ينصب الانتباه على موضوع واحد فى الوقت الواحد..

وتركيز الانتباه وحصره فى موضوع واحد دون الالتفات إلى المعوقات الخارجية من الخصائص الهامة للانتباه، لأنها المرجع الأساسي لأداء أى نشاط بدقة وشمول، وهى خاصية مرتبطة بحجم وتوزيع الانتباه أوثق الارتباط، فكلما قل عدد الموضوعات الداخلة فى دائرة الانتباه سهلت عملية التركيز . وغنى عن القول أننا نصل إلى أفضل تركيز ممكن، عندما ينصب اهتمامنا على موضوع واحد .

وحصر الانتباه قدرة تعز على الكثيرين، ويصعب تحقيقها لفترات طويلة، لكنه من الضرورات اللازمة لبعض أنواع النشاط مثل البحث العلمى، ولهذا فهو من الصفات الأساسية للعلماء (وهو السر فيما يبدو عليهم من غفلة) وهو يحتاج إلى إرادة قوية وبخاصة فى مراحله الأولى..

واستمرار الانتباه إلى الموضوع المعنى حتى الوصول به إلى نهاية معقولة خاصية أخرى تعتمد على قوة العمليات العصبية للمرء وعلى طبيعة النشاط الذى يبذل فى اتمام هذا الموضوع، ناهيك عن موقف المرء منه والعادات المختلفة التى اكتسبها وصارت تطبع سلوكه..

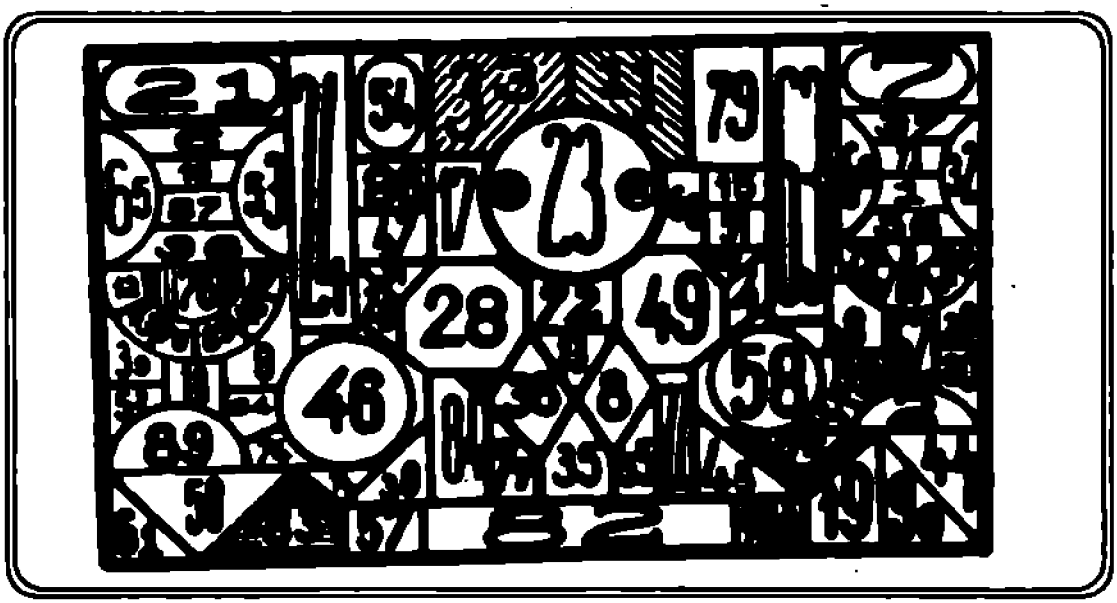
وهناك خاصية أخرى هامة للانتباه هى سهولة تحويله من موضوع إلى آخر .

www.ibtesama.com

ويمكن إدراك أهميتها إذا تصورنا عملية هبـوط طائرة فى ظروف عاصفة بما تستلزمه من تحويل الطيار لانتباهه من الجو المحيط بالطائرة إلى أجهزتها المختلفة إلى المطار الـذى يستعد للهبوط فيه.. ولا بـد أن يتمتع القادة على وجه الخصوص بأرقى تجليات هذه القدرة ..

ولعلـه من الضرورى قبل الانتقال إلى كيفيـة تنميـة مثل هذه القـدرات الإشارة إلى الارتبـاط الوثيق بين خصائص الانتباه التى تحدثنـا عنها .. إلى تكاملها وتمايزها وتضادها .. لهذا لا يمكن الطموح إلى نتائج لها قيمتها إلا بإجادة القدرة عليهـا جميعا، والجمع الصحيح بينها عند تأديـة هذا النشاط أو ذاك ومن هنا الأهمية البالغة لقدرة الإنسان على إدارة انتباهه.. مواصلته هنا، وتوزيعه هناك، وحصره فى حالة، وتحويله عند اللزوم ..

ومن التدريبـات التى يوصى بها لـزيادة حجم الانتبـاه السعى إلى رصد الارقام من ١ إلى ٩٠ (شكل ـ ١) على التوالى وبأسرع ما يمكن، ثم الأرقام من ١ إلى ٤٥ ومن ٩٠ إلى ٤٥ فى نفس الوقت..



(شكل رقم ١)

www.ibtesama.com

وأما بالنسبة للتدريب على تحويل الانتباه فيمكن كتابة أى رقمين تحت بعضهما (٤، ٢) على سبيل المثال، ثم جمعهما وكتابة الرقم الأول من حاصل جمعهما الى جوار الرقم العلوى، ونقل الرقم العلوى فى العمود الأول أسفل العمود الثانى، ومواصلة العمل على هذا المنوال فترة

٤ ٦ ٠ ٦ ٦ ٢ ٠ ٠ ٠ ٠

٢ ٤ ٦ ٠ ٦ ٦ ٠ ٠ ٠ ٠

ثم الانتقال إلى منوال آخر فى الآداء بحيث نكتب الرقم الأول من حاصل الجمع فى المكان السفلى وتنقل الرقم السفلى من كل عمود سابق إلى أعلى العمود الجديد

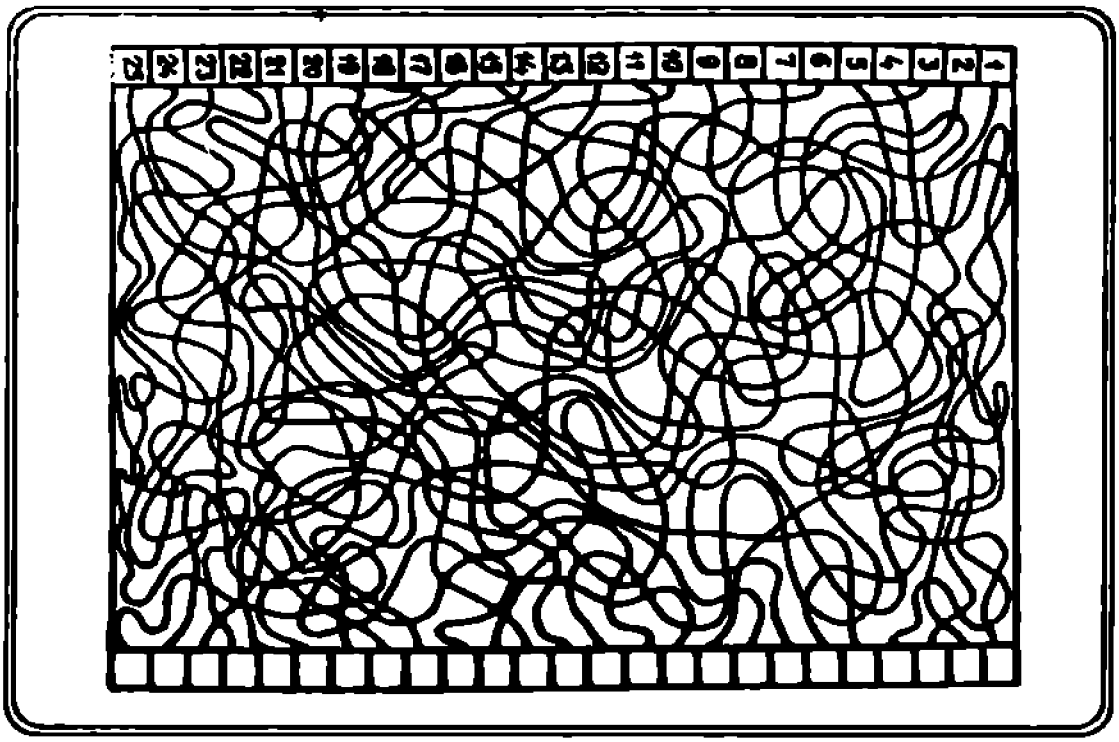
٤ ٢ ٦ ٨ ٤ ٢ ٠ ٠ ٠ ٠

٢ ٦ ٨ ٤ ٢ ٦ ٠ ٠ ٠ ٠

ولعل أفضل سبيل للمران على هذا النحو أن تدع أحدا يأمرك بالانتقال من المنوال الأول إلى المنوال الثانى (مع تغيير أرقام البدء) على غير توقع، مع مواصلة تنفيذ أوامره بالتغير المتبادل بين المنوالين بأسرع ما تستطيع بعد وضع خط رأسي فاصل عند كل تغيير ، وغنى عن الذكر أن تركز الأخطاء حول نقطة التغيير يبين ما فى عملية تحويل الانتباه من صعوبة ..

ويمكن التدريب على مواصلة الانتباه بمتابعة كل خط من خطوط المتاهة (شكل ـ ٢) بالعينين (دون استخدام قلم أو أى مؤشر) على نحو سريع، وكتابة الرقم الموجود مقابل كل بداية كل خط فى الخانة المقابلة للنهاية التى توصلت اليها ثم معاودة متابعة المنحنى بالقلم ومراجعة النتائج والأخطاء ..

www.ibtesama.com



(شكل رقم ٢)

وجدير بالذكر أن التدريب بمساعدة مثل هذه التمرينات يساعد المرء على إدراك إمكانية تحسن قدراته بإطراد .

غير أن تحصيل قدرات الانتباه لا يقتصر على ممارسة تمرينات مقننة بعينها إذ يمكن للمرء القيام به أينما أراد، ففى المركبة العامة مثلا يمكن للمرء أن يصب ملاحظته على شيء ما برهة يغلق بعدها عينيه مستعيدا ما لاحظه فى الذاكرة، ليفتح عينيه بعد ذلك ويقارن ما تذكر بالواقع، وهلم جرا ..

ويقسم البعض تدريبات الانتباه إلى أنواع ثلاثة أولها تدريب الانتباه بشكل عام بدون واجب مسبق كأن يسأل المرء عما لاحظه من الانطباعات التى قابلته، ثم التدريب المحدد الاتجاه إذ يطلب من المرء الانتباه لشيء محدد ثم الإجابة عن أسئلة حوله لم يكن يعرف أنها ستوجه له، والنوع الأخير هو التدريب القصدى الذى يطلب من المرء فيه مراقبة تفاصيل محددة لبعض الظواهر قبل أن تعرض عليه ..

www.ibtesama.com

والطريف أن المرء سيكتشف خلال التدريب أننا نلاحظ عادة ما نعرفه مسبقا ونادرا ما نلحظ الجديد الذى يخرج عن دائرة معارفنا..

هذا ويمكن للمرء الذى يعمل على تدريب انتباهه بانتظام وبصورة متصلة على مدى نصف عام مثلا أن يحقق من النتائج ما سيثير دهشته هو نفسه فى الأساس، من جراء الغفلة التى تحد من استجاباته لما يحيط به من مثيرات ..

● تجنب مشتتات الانتباه ●

بقيت أخيرا إشارة واجبة إلى العوامل التى تساهم فى تشتيت الانتباه، وهى عوامل تتوزع على جبهة واسعة . بينها ماهو بدنى مثل التعب والإرهاق وقلة النوم والاستجمام وسوء التغذية واضطراب مواعيد الطعام وافرازات الغدد الصماء ... كما أن منها عوامل نفسية مثل الإسراف فى التأمل الذاتى واجترار المتاعب والآلام ، وعوامل اجتماعية مثل المشاكل المالية والعائلية التى تدفع بالفرد إلى الهرب من واقعه المؤلم إلى أحلام اليقظة، وعوامل فيزيائية مثل عدم كفاية الإضاءة وسوء التهوية وارتفاع درجة الحرارة والرطوبة أو ارتفاع درجة الضوضاء ..

ويمكن أن يعود التشتت إلى الموضوع الواجب الانتباه إليه كأن تنطوى مادته على بعض أو كثير من الرتابة والتشوش والتكرار . أو أن يكتفى الإنسان ويشبع من مادته رغم ما قد تكون عليه من جاذبية وتشويق ..

وقد آثرنا الإشارة إلى هذا الطيف الواسع من المشتتات، ذلك أن الوعى بعناصره، وبكيفية مواجهة هذه العناصر، أو عزلها على أقل تقدير، أمر يمكن أن يساهم بدرجة كبيرة فى حصر وتركيز ومواصلة الانتباه ..

www.ibtesama.com

** معرفتي **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

www.ibtesama.com

روشته لا تخيب للتذكر

●● يشكو المرء ضعف ذاكرته، حين يدور الحديث عن شئون العمل أو الدراسة، لكنه يتذكر هو نفسه، اللاعبين الذين سجلوا أهداف مباراة الأهلى والزمالك قبل سنوات !! ويستطيع أن يعيد سيناريو المباراة، وكأنه قد شاهدها للتو واللحظة !!

ويحفظ الطالب بجهد وعناء قصيدة الشعر المقررة ، بينما تدخل الأغنية التى يحبها، مثلها مثل أحداث الروايات البوليسية حافظته ، وكما لو كان رغما عنه !!

وجدى وجدك ينسى الواحد منهما أين وضع مفتاحه قبل ساعة واحدة ، رغم أنه يتذكر أدق تفاصيل أول لقاء عاطفى له، قبل نصف قرن !! ●●

من الشكاوى التى تتردد بين الناس عادة الشكوى من ضعف الذاكرة وسرعة النسيان .. ويرى البعض أن سبب ذلك هو كثرة المعلومات المفروض أن يستوعبها المرء فى عصرنا بينما يدعى آخرون أن الله حرمهم الذاكرة أو الحافظة القوية ..

www.ibtesama.com

● إمكانات الذاكرة هائلة ●

وليس عسيرا أن نفهم سر شيوع مثل هذه الادعاءات المريحة، فهى تلقى بالمسئولية عن كاهل الشاكى المظلوم، إن لم يكن بكثرة المعلومات فبقصور الإمكانات .

غير أن الدراسات الحديثة تكشف أن العلى القدير أنعم على عباده بذاكرات ذات قدرات هائلة ، فقد ثبت أن دماغ الإنسان العادى يتسع لما يعادل برامج ثلاثة معاهد عليا (حوالى ١٥٠ مادة) ، إضافة إلى مفردات ست لغات أجنبية، مع مائة ألف بند من بنود واحدة من الموسوعات الكبرى .

وهذا يعنى أن « الذاكرات العبقرية » التى يتمتع بها من يستطيع استظهار كتاب بعد عدة قراءات، أو تذكر التفاصيل الدقيقة لأحداث وقعت قبل سنين ، أو .. ليست سوى إيماء إلى القدرة التى وهبها الله للإنسان العادى .. والدليل على ذلك أن كثيرين ممن يشكون ضعف الذاكرة يتذكرون أدق تفاصيل مباريات كرة جرت قبل سنوات ! وأهم وقائع المسلسلات التليفزيونية التى يحبونها، وأخفى أحداث الروايات البوليسية التى تعرض لهم .. بل إن الطالب يشكو من عناء حفظ قصائد الشعر المقررة، بينما تدخل الأغانى التى يحبها ذاكرته وكما لو كان رغما عنه.

فبم إذن صعوبة التعلم وأسباب النسيان ؟ بالذات وكثيرون ممن يجأرون بالشكوى لا يبخلون بجهد فى سبيل التذكر .. كلنا يذكر صورة المولد الشهيرة .. الرجل العملاق الذى جاء من صعيد مصر أو ريفها، ولا يمكن

www.ibtesama.com

لأحد أن يشك فى خشونته أو قوته، ويخفق المرة تلو المرة فى لعبة « زق الطارة »، رغم دفعاته التى تكاد تخلع العربة من قضبانها .. بينما يقفز إلى الساحة صبى صغير من أولاد البلد، وإمعانا فى الاستعراض يطلب وضع طارات جديدة فوق ما اخفق رجلنا فى دفعه، ولدهشة الجميع تنساب العربة وتختال متهاوية بدفعته، التى تبدو هينة مقارنة بدفعة صاحبنا الأول، حتى تبلغ وياللعجب هدفها، وتفرقع البمبة.

إن الصبى صاحب الامكانات الأقل قد حقق نتيجة أفضل، وبجهد أيسر، لمعرفته واستخدامه « سر اللعبة »، بينما وضع الرجل الخشن قدراته فى مأزق باستخدامها على نحو عشوائى .

وقد أثبت العلم أن الإخفاق فى عملية التذكر يرجع أيضا إلى الطريقة العشوائية الغشيمة التى يبذل بها المخفقون جهودهم، بينما يؤدى التزام عدد من القواعد إلى اختصار المرء جزءا كبيرا من الجهود العشوائية التى يبذلها، والفوز بغنيمة التذكر فى نفس الوقت .. فما هى هذه القواعد ياترى؟

● الفهم ضرورى للتحصيل الجيد ●

مَن منا لم يسمع أن « التكرار يعلم ... » إن القول الذى يرجع عملية الاستيعاب إلى التكرار قول صحيح من حيث المبدأ، لكن هناك فارقاً بين التكرار الذى تتعلم به الدواب الاهتداء إلى الطرق التى تسلكها، وبين التكرار المفروض أن يتعلم به المرء ما يود أن يتعلم .

وقد بينت التجارب أن تحصيل المرء معلومات يفهم مضمونها ليس كتحصيل ما لا يفهمه . وثبت أن حفظ ٣٦ كلمة لا رابط بينها يحتاج إلى

www.ibtesama.com

تكرارها ٥٥ مرة فى المتوسط، بينما لا يحتاج تذكر مقطع له معنى يتكون من نفس عدد الكلمات إلا إلى تكراره ست مرات ! هذا كما بينت التجارب ان المرء ينسى ٥٠٪ من كم الكلمات فى الحالة الأولى بعد ثمان ساعات، بينما لا ينسى نصف كم الكلمات فى حالة الفهم إلا بعد ثلاثة شهور !!

أى أن التكرار الميكانيكى تكرار غشيم يحتاج إلى جهد أكبر ووقت أطول، ورغم ذلك تنسى مادته بسرعة، ناهيك عن إنه لا يؤدى إلا إلى الاستيعاب الشكلى لما حصلناه . فقد يحدث بعده أن يتمكن المرء من كر الموضوع بأكمله فى يسر، بينما يعجز عن الرد على أبسط الاسئلة فيما كره للتو. ويجد نفسه مضطرا للكر مرة تلو المرة . مع التربص الذهنى لما يكره، حتى يقتنص الإجابة عن السؤال على بساطته .

ولأن إدراك المعنى شرط أساسى للتحصيل الجيد فمن الضرورى العمل على فهم ما يود المرء تحصيله، أى تمحيص المعلومات وترتيبها فى نسق منطقى، الأمر الذى يتطلب من الإنسان الكد فى التفكير والتحليل والتقليب والموازنة والتأويل . وعلى قدر هذا الكد يكون حظ الطالب من الفهم ومن ثبات المعارف والمعلومات، والاقتصاد فى الوقت والجهد أيضا، على عكس ما يبدو للوهلة الأولى .

وتنبغى الإشارة، قبل الانتقال من هذه النقطة، إلى ضرورة التكرار الميكانيكى فى بعض الحالات مثل حفظ مصطلحات اللغات الأجنبية .

www.ibtesama.com

● الحديقة أم الزهور ؟ ●

وتقودنا ضرورة عملية الفهم إلى عامل آخر من عوامل التحصيل الجيد، وهو أفضلية استيعاب الموضوع المعنى (الحديقة) على نحو كلى متكامل، بعيدا عن تمزيقه إلى شظايا ونثار (زهور وشجيرات وحشائش)، رغم ما قد يبدو من سهولة استيعاب النثار تباعا، ومن الحصاد الأكثر عيانية وسرعة للشظايا.

وقد أثبتت التجارب ارتفاع فعالية التذكر ، فى حالة التحصيل الكلى ، ٤ مرات .. إذ طالت فترته كما زادت دقته كثيرا ، بالرغم من انخفاض عدد مرات التكرار اللازمة (للحفظ مثلا) إلى النصف . ولإيضاح الأمر لا بأس من أخذ عملية حفظ قصيدة كمثال .

فعند التجزىء يحفظ المرء بيتا بعد خمس دقائق، وبعد نصف ساعة تكون خمسة أبيات قد صارت حصادا جاهزا، بينما لا يكون فى يد من قرر التحصيل بالطريقة الكلية بيت واحد بعد !! ومع ذلك تكون المحصلة النهائية حفظ من عمل على استيعاب القصيدة كلها كوحدة واحدة، على نحو أفضل وأرسخ، خلال وقت أقل، مقارنة بمجموع الوقت الذى يتطلبه حفظ الأجزاء! لأن التجزىء يسىء إلى فهم القصيدة، ويغيم منطقها، ويجعل تحصيلها يحدث بطريقة أقرب إلى الطريقة الميكانيكية الأقل إنتاجية. هذا بالاضافة إلى انه يخلق ترابطات خاطئة فى عملية التذكر .. فعند الاستيعاب سرعان ما يلف الارتباك من أتم حفظ القصيدة بيتين بيتين، ليجد نفسه أمام أول كلمة فى القصيدة من جديد ، وليس أمام

www.ibtesama.com

الكلمة الأولى فى البيت الثالث، وذلك نتيجة للترابط الخاطئ الذى حدث عن التكرار .. وتكفى التذكرة بالكلمة الأولى حتى يكرر .. المستعيد ـ البيتين الثالث والرابع فى ثقة لا تلبث أن تصير ارتباكا فى آخرهما .. وهكذا يظل الأمر يتكرر مع كل بيتين، لأنهما دخلا الذاكرة كوجود مستقل .. وملافاة آثار التجزئة عملية عويصة على الذاكرة، مع وجود القفلات التى رسخت فيها بالتكرار .

● الحديقة والزهرة معاً ●

وبالرغم من أفضلية الاستيعاب الكلى فإن للتحصيل بهذه الطريقة صعابا يجب التعرف عليها. فعندما نقدم على تحصيل موضوع ما نلتهم بدايته بسرعة، نتيجة للتعبئة النفسية السابقة .. وكذلك يحفزنا الاقتراب من نهاية الموضوع، فيسرع إيقاع التحصيل، بعد أن يكون قد خفت بعض الشىء فى وسط الموضوع .. وينعكس هذا التفاوت فى عدم انتظام درجة التحصيل، ليجد الواحد نفسه يتذكر بداية الموضوع ونهايته على نحو أفضل من تذكر وسطه .

ولهذا يحتاج الأمر إلى وقفة للراحة يحشد فيها المرء جهده، ويسرى ذلك فى الأساس، على الموضوعات الطويلة، التى يلزم تقسيمها إلى أجزاء متوسطة الطول، وإن كانت متكاملة المعنى فى حد ذاتها، وتحصيل كل منها على نحو متكامل .. هذا ويجب زيادة فترات التوقف قبل الأجزاء المعروفة بصعوبتها، واختصاص هذه الأجزاء بمرات أكثر من التكرار، ثم دمجها فى الإطار الكلى، وفعل ذلك كله بوعى كامل بما نفعل.

www.ibtesama.com

● التذكر بالعاطفة والإرادة ●

وقد تبين أن محاولة المرء استعادة ما قرأه غيبا، قبل تكرار القراءة يقفز بفعالية التحصيل كثيرا .. وأجريت تجربة قدم فيها نص واحد لمجموعتين من الطلاب، وسمح للمجموعة الأولى بتكرار النص خمس مرات، بينما نظمت المرات الخمس فى المجموعة الثانية بحيث تبعت القراءة الأولى محاولة للاستعادة أو التسميع الذاتى، تلتها قراءة فعملية استعادة ذاتية من جديد .. وثبت أن المجموعة التى تبادلت القراءة مع الاستعادة تذكرت المادة على نحو أفضل وأكمل . فبعد ساعة لم يكن قد تبقى فى اذهان أعضاء المجموعة الأولى من النص ما يزيد على ٥٢ ٪ بينما ارتفعت هذه النسبة فى مجموعة تبادل القراءة والاستعادة إلى ٧٥ ٪ وبعد عشرة أيام كانت نسبة التذكر فى المجموعة الأولى قد انخفضت إلى ٢٥ ٪، بينما لم تنخفض فى الثانية إلا إلى ٧٢ ٪ .

ولا غرابة فى مثل هذه النتيجة فمع محاولة الاستعادة قبل تكرار القراءة يحدد المرء ما أمكنه تذكره، وبالتالى يركز عند القراءة من جديد على ما لم يتمكن من تحصيله .. لكن الإيجاز يرجع فى الأساس إلى أن المرء يدفع بذهنه بعيدا عن الخمول، إلى حالة من التوتر تشحذ الذاكرة والانتباه والإرادة والعاطفة، للعمل مع الذهن . والطريف أن ذلك يمكن أن يحدث حتى لو لم يتذكر المرء شيئا بالمرة خلال محاولته الاستعادة، ذلك أنه يعاود القراءة آنئذ وقد نشط ألم الاخفاق ـ بدلا من لذة الفوز فى الحالة المضادة ـ من انتباهه وإرادته وعاطفته ... مما يساعده على تثبيت ما يقرأ .

www.ibtesama.com

وينبغى الالتفات هنا إلى ضرورة أن تكـون المادة قد قرئت فى المرة الأولى قراءة صحيحة .. أى قراءة فهم واستيعـاب وتمحيص، حتى لا تتعثر محاولة الاستعادة أو تأتى بنتيجة عكسـية .

● أغانى الطفولة لا تنسى ! ●

والنسيـان عمليـة طبيعيـة، ولها فـوائد عظمـى لـلإنسـان . وقـد بينت التجارب أننـا ننسى ٦٠ ٪ مما حفظنـاه، بعد مـرور يوم واحـد فقط ! لكنه لوحظ رغم ذلك أننا لا ننسى أسماءنـا أو اناشيد الطفولة، على قـدم عهدنا بها، وتبين أن ذلك يحدث نتيجـة لمواصلة تكـرارها، بعـد حفظها بـالفعل . ولهذا أجريت التجارب حول علاقة رسـوخ التذكر وطول أمده بعدد مرات التكـرار بعـد الحفظ وظهـر أن تثبيت الحفظ بمواصلـة التكـرار عـددا من المرات يجعل المرء يتـذكر ١٠ أضعاف مـا يتذكـره من اكتفى بالحفـظ، بعد مـرور أربعـة أسـابيع من تحصيل كليهما لنفس الموضـوع . ومن هنـا تنصح دراسات التـذكر بعـدم الوقـوف عند الحد الـذى يمكنك من التذكـر، بل زيادة عدد مرات التكرار بواقع ٥٠٪ على هذا الحد .

ولعله واضح أن عدد مـرات التكرار اللازم للاستيعاب والتـذكر يعتمد على طبيعة الموضـــوع ومـــدى صعوبته وجـدته ، وعلى الظـروف الخـاصة لكل فرد.

● التذكر بعد النوم ! ●

تبقى مسألة تأثير توزيع مرات التكرار على عملية التذكر . وقد أجريت تجارب على مجموعتين من التلاميذ طلب منهما حفظ قصيدة واحدة، الأولى

www.ibtesama.com

بتكـرار القصيدة دون تـوقف، والثانيـة بحيث يفصل بين كل تكرار وآخـر زمن محدد .. وكشفت التجـارب عن اتمام افراد المجمـوعـة الثانيـة للحفظ بعد تكرار القصيدة عشر مرات (فى المتوسط)، بينما احتاج أفراد المجموعة الأولى إلى تكرارهـا ٢٤ مرة، مما يعنى أن تـوزيع التكرار أكثر إنتـاجية، لأن الترديد المتواصل مدعاة للملل ولإجهاد خـلايا الذهن، مما يقلل من فعالية التذكر .

لكن أى فترة زمنية تكون أنسب فيما يخص توزيع التكرار يا ترى؟

لقد ظهر أن النسيـان يتم بمعدلات سريعة جـدا، الأمر الذى يحث على عـدم إرجـاء التكرار حتى لاننـسى تماما . وكشفت دراسـات النسيـان أن أكمل تذكر لما مر بنا لا يحدث تـوا بعد انتهاء الحدث، بل يجىء بعد يوم أو يومين حين تكـون المادة قد ثبتت فى الذاكـرة، أى بعد الراحة وتجاوز حـالة الكف الناتجة عن إجهـاد خلايـا المخ .. وإذا أضفنا إلى ذلك كـوننا ننسى ٦٠ ٪ مما حصلنـاه بعد مرور ٢٤ ساعـة فقط، لوجدنـا أن افضل فترة بينية للتكرار هى ٢٤ ساعـة، أى الفترة التى تتخللها مرحلة الراحـة والنوم، ويا حبذا إن سبقت التكرار، مباشرة، محاولة الاستعادة الذاتية.

● الكتاب تحت الوسادة !! ●

وقد لاحظ الدارسون أن الأطفال يتذكرون بدقة ما يروى لهم من قصص قبل النـوم ، على حين تضيع منهم تفـاصيل مـا يـروى عليهم أو يعيشـونـه خلال النهار . وظهر أن أوجه النشـاط المتعاقبة تتداخل بما يطمس بعضها بعضـــا.

www.ibtesama.com

وهكذا تأكد أن الشروع فى تحصيل مادة مباشرة بعد الانتهاء من تحصيل مادة أخرى يزيد من نسبة النسيان، مقارنة بما يحدث عندما يفصل المرء بينهما بقليل من الراحة . وما نتصوره توفيرا للوقت، عند تجاوز ذلك، ليس سوى تفريط فى حصاد ما درسناه . لهذا يتعين عدم الانغماس فى تحصيل شىء جديد إلا بعد فترة استرخاء، ومن هنا تنظيم العملية التعليمية بحيث توجد فترات راحة واسترخاء بين الحصص والمحاضرات، وبصدد تنظيم العمل (الذهنى) والراحة ينصح الدارسون بالاسترخاء عشر دقائق بعد كل ٤٥ ـ ٦٠ دقيقة عمل .

ومن الجدير بالذكر أن النسيان الناتج عن التداخل يزداد كلما زاد تشابه النشاطين المتلاحقين . ذلك أن بين أسباب القصور انخفاض قدرة خلايا المخ ، بالذات حين يتركز العمل على نفس المجموعة من الخلايا. ولهذا يجب ترتيب التحصيل بمراعاة اختلاف المواد .. والطريف أنه بمجرد تغيير ترتيب المذاكرة (مثلا من رياضة ثم فيزياء ثم عربى ثم إنجليزى إلى رياضة ثم إنجليزى ثم فيزياء ثم عربى) يكسب المرء كثيرا من الجهد الذى كان سينفقه فى استعادة ما نسيه، نتيجة التأثير الضار للمتشابهات .

ومن الطريف أيضا الإشارة هنا إلى ما يشاع من أن المرء يتذكر المادة أفضل حين يضع الكتاب تحت الوسادة أثناء نومه . وهذا أمر صحيح إذا كان يعنى أن المادة ستكون آخر ما حصله المرء فى يومه، كما أنها ستكون أول ما تمتد إليه يده فى الصباح، لمراجعة وتثبيت ما تم تحصيله.

www.ibtesama.com

● التحصيل عن طريق الحب ! ●

ومن أهم ما يحث عملية التحصيل، كما اثبتت الدراسات، تحديد الغرض منه قبل البدء فيه . وفى بعض التجارب التى أجريت فى هذا الصدد قدم نص سهل إلى أحد الافراد، دون أن يطلب منه تذكر ما فيه، وكانت النتيجة أنه لم يتمكن من تذكره بعد ثلاثين قراءة ! وحين قدم لنفس الشخص نص مماثل، وطلب منه صراحة تذكر ما فيه، أمكنه استعادة ما فى النص بدقة بعد خمس قراءات فقط .

وينبغى عدم الاقتصار على مسألة التحديد فى عموميتها، بل تفصيل ما إذا كنت تود أن تحفظ المادة، أو تذكرها لوقت طويل، أو تطالعها لمجرد العلم بالشىء .. ويمكن إدراك أهمية ذلك من تجربة طلب خلالها من مجموعتين دراسة نص واحد، خلال فترة زمنية واحدة، وإن قيل للمجموعة الأولى، قبل البدء: إن اختبارا لمدى التحصيل سيجرى فى اليوم التالى، بينما قيل للثانية إن الاختبار سيكون بعد أسبوع .. لكن الاختبار عقد للمجموعتين بالفعل بعد إسبوعين، وفيه اتضح أن أفراد المجموعة الثانية يتذكرون أضعاف ما يتذكره افراد المجموعة الأولى !! رغم أن الفارق بينهما انحصر فى كلمة واحدة قيلت قبل الشروع فى الاستيعاب .

ويرجع التذكر الأفضل، عند تحديد الهدف فى البداية، إلى « أمر داخلى» يصدره المرء لنفسه بالتذكر، يكون من نتيجته الانتباه على نحو أفضل . إضافة إلى ازدياد درجة توتره الذهنى، فيمحص المادة ويربط بين خيوطها على نحو أعمق، ويكون كمن يبحر على الصفحات وفى يده مغناطيس إرادى يجمع به المعلومات، فى سلة الغرض الذى يسعى إليه.

www.ibtesama.com

ونستطيع من ذلك إدراك مدى الضرر الـذى نلحقه بتحصيلنا وتذكـرنا وبآنفسنا عامة حين نكرر لها ونحن نتناول هذا الكتاب أو ذاك : « ما لى أنا وهـذا الكـلام الفارغ؟ أى فـائدة يجنيهـا المهنـدس من علم الحيـاة ؟ » أو الطبيب من قواعـد اللغة العربية، أو حين نسعى فى كل الحالات إلى تـذكر كل شىء « عمال على بطال » .

ولعل أهم أصـول التحصيل الجيـد إطـلاقـا هو وضـوح الهدف الـذى يستقيم مع دوافعنا واحتيـاجاتنـا . وإن كان من الصعب ألا نلتقى على أن بهجـة النجاح وتـدعيم الذات، فى حـد ذاتهما، أمران يستحقـان منا جميعـا ترشيد جهدنـا وحفزه ، فإننا لا بد أن نفترق بعـد ذلك كى يضيـف كـل واحـد منا ما يراه لنفسـه من أهـداف مختلفة بالضرورة، قد تكون أوفر حظا من الأهميـة والقيمة، الأمـر الـذى يساهـم فى مضاعفـة الحصـاد أضعافـا مضاعفة .

تبقى إشـارة إلى ضرورة استغلال كل واحـد لما يتمتع به من خصـائص فرديـة تساعده على التحصيل والتـذكر، فـالبعض يفضـل أن تستعمل أكثر من حـاسـة : هـذا يـراجع بعض مـواده بصـوت مـرتفع، وذاك بكتـابـة ملخصات لها، وثالث بعرضها والنقاش حولها مع غيره .

ومن المفيد لعملية التحصيل عـامة أن يلجا المرء إلى إثابـة نفسه وعقابها على ما حققته من نتيجة، وحبذا إن وجـد المرء بعض ما هو مبهج، يمنحها إياه حينا، ويحرمها منه حينا آخر حتى إذا كان ذلك الأل القليل : ساعة من الترفيه أو لقاء الأصدقاء ، أو مجرد شرب كوب من الكركديه المثلج .

www.ibtesama.com

ومن الجدير بالذكر أننا قد فصلنا على هذه الصفحات نوعا من التذكر هو التذكر الإرادى، الذى يختلف عن النوع التلقائى الذى ألمحنا إليه، إمعانا فى التشويق، مما يرتبط بنتائج المباريات ومضمون البوليسيات، وتفاصيل العواطف .. ومن الطبيعى أن هناك أكثر من صلة تربط بين النوعين، لعل أطرفها إمكان تحويل التذكر الإرادى إلى ما يشبه التذكر التلقائى، بخلق نوع من العلاقة العاطفية !! بيننا وبين ما نود أن نحصله .. وهذا أمر سهل فالإنسان عدو ما يجهله، لأنه يخافه، لكن ما إن يتعرف على الشىء ويتقنه حتى يرتبط ـ بل ويمكن حتى أن يهيم ـ به!! ذلك أن تتابع مشاعر الظفر والتوفيق كفيل بتأثير الموضوع تأثيرا مبهجا فى « وجدان » المرء .. ولا شىء يخلق الاهتمام والحب مثل البهجة والنجاح، والإنسان لا ينسى ما يهتم به أو يحبه .

● كلمة أخيرة ●

أغلب الظن أنك بعد القراءة السريعة لهذا الموضوع بت تدرك أن هناك فارقا بين ما جاء فى سطوره، وبين الطريقة التى تستذكر بها .. فما رأيك فى العودة إلى قراءته من البداية .. وما رأيك فى أن تكون القراءة هذه المرة قراءة محددة الهدف، تبدأ بأن تقرر لنفسك: « أنا على موعد من الحصيل الجيد بفهم أسرار لعبة التذكر » وإضافة كل ما فاتنى منها إلى أدوات عملى الذهنى.

(نشرت للمرة الأولى فى مجلة « المصور » عدد ١٢ أبريل ١٩٩١)

www.ibtesama.com

** معرفتي **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

www.ibtesama.com

بعـد الكنز
شرط للنجاح فى استخراجه !

●● الإرادة ليست لعبة تلهو بها الطبيعة خبط عشواء .. تمنحها لهذا وتحرم منها ذاك . إن الله جلت قدرته لم يخلق بشرا بإرادات خائرة . لقد وهب سبحانه وتعالى بذور الإرادة واستعدادتها جميع أفراد الجنس الذى اصطفاه، ونفخ فيه من روحه، ليكون خليفته فى الدنيا. والفارق بين الناس أن هذا تعهد البذور بالرى والرعاية فنمت ، وذاك بالإهمال والتهامل فذوت . وصدق قوله تعالى ﴿ .. خلق الموت والحياة ليبلوكم أيكم أحسن عملا .. ﴾ إن الإنسان مبدع مصيره، وهنا يكمن مغزى الحساب . ودعونا نتذكر أناسا بدا وكأنهم فقدوا كل شىء (المعرى وهيلين كيلر وطه حسين ..) لكنهم استطاعوا بتكريس ما تبقى لديهم وبتنمية ما وهبه العلى القدير لهم من استعدادات، أن يحلقوا عاليا فى دنيا النبوغ . فهل يحق للإنسان السليم أن يشك فى قواه، أو يشكو نقصا اعتورها على يديه؟ ●●

رجحنا من قبل أن أى إنسان سوى يملك استعدادا لكل أنواع النشاط الإنسانى بلا استثناء . وأننا غالبا ما نكون دون إرادة وليس دون استعدادات، ونخفى عجزنا عن العمل الجدى المنتظم

www.ibtesama.com

بأحاديث عن نقص مـا وهبنا الله إياه، إذ إن هذا هـو الموقف الأسهل أمام النفس والآخـرين، علاوة على أن نقصـا من هذا النـوع ـ وهذا هـو المهم ـ ليـس مما يبعث على الخجل ..

هذا كما أوضحنا أن الاستعـدادات غير المكتملة لا تعنى إلا أن الإنسان فى حاجة إلى عمل أكبر، كلما قلت درجة الاستعداد .. والأمر الهام الذى نود أن نفصله هنا هو أن فرصـة هذه الاستعدادت الأقل فى التحول إلى قدرات راسخـة أكبر .. ذلك أن الإنسـان ربما أهمل متطلبـات العمل الجاد المنظم وعجز عنـه إذا مضت الأمور سهلة يسيرة بـالنسبة لـه منذ البدايـة . الأمر الـذى يمكن أن تبقى معه أغنى الاستعـدادات كنـزا مقبورا مضيعـا، حتى وإن كانت أقرب للمرء من حبل الوريد ..

ودعونـا نوضح هذه النقطـة على مثال العبـاقرة النابغين، الـذين اشتهر عنهم أنهم كانوا بلداء فى طفولتهم، حتى لا يتصور أحد الأمر وكأنه مفارقة تستعصى على المنطق والفهم.

إن الأطفال الذين تطفوا استعداداتهم على السطح ولا تتطلب جهدا فى تحقيقهـا، يبدون وسط الأطفـال العـاديين، وهم يدرسـون بـرنامجا واحـدا، كعباقـرة.. فالدروس فيما يخصهم بسيطـة سهلة المنـال، تبقى فى ذاكراتهم فترات طويلـة. ذلك كما أنهم لا يجدون صعوبـة تذكـر فى تأدية الـواجبات المنـزليـة .. وعلى هذا النحـو تمضى مـراحل دراستهم الأولى بيسر، دون أن تتربى فيهم عادات حب العمل والمثابرة والكد، كما يبقى عود إراداتهم على طراوته، وتتمكن منهم مشاعر الصفوة المختارة .. ويمضى هؤلاء كالسهام فى جبـال الزبـد، حتى تضعهم الحياة أمـام البحث والمثابـرة، للتغلب على

www.ibtesama.com

الصعاب .. آنئذ غالبا ما تتكرر إخفاقاتهم، ويصاب معظمهم بالعجز وخيبة الأمل، لعدم القدرة على التواؤم مع متطلبات الموقف الجديد . هكذا يمكن أن تكون « الموهبة » المبكرة كابحا يعوق تكون الصفات الإرادية النفسية، اللازمة للنبوغ.

ذلك بينما يسلك تطور الأطفال « الأقل موهبة » بل و« ضعاف الاستعدادت » الطريق العكسى تماما . فيجد الواحد منهم نفسه فى بداية الطريق مطالبا بحشد استعدادته، وببذل جهود غير هينة، فيتعود العمل، ومع الزمن تتربى لديهم قدرات قوة التحمل والمثابرة، كما يشتد عود إراداتهم، وتتصاعد نتائج هؤلاء مع خطوهم فى الحياة، فلا يثيرن الدهشة أن نجدهم يوما وقد سبقوا من اعتقدنا أنهم كانوا « موهوبين » ..

ومن هنا بالذات يمكن أن نفهم السر فى أن نوابغ بل عباقرة من أمثال نيوتن وأنشتين وداروين وباستير وبافلوف .. كانوا متخلفين فى بداية حياتهم الدراسية..

والأمر مع الإرادة لا يخص الطفولة أو النابغين . إذ يكفى أن نتابع الإنسان لنجده فى كافة الأنشطة التى يمارسها (العمل والدرس أو حتى الراحة واللعب) يسعى إلى تحقيق هدف ما .. يحشد قواه البدنية والذهنية كما يتحكم فى عواطفه للتغلب على مجموعة من العقبات والحواجز التى تعترض طريق تحقيق هذا الهدف .. هكذا تتجلى حاجة المرء إلى الإرادة أو إلى تنظيم أفعاله وتصرفاته بصورة واعية، وفق متطلبات التغلب على صعوبات داخلية وخارجية، فى كل خطوة بأى من سبل الحياة..

www.ibtesama.com

والذى يهمنا فى هذا الصدد أن الإرادة ليست عملية منتهية بل واحدة من الصفات الدينامية التى يمكن أن تقوى وتضعف، أن تنمو وأن تتدهور. ومن هنا حاجتها إلى تربية وصقل يوميين .. لكن الخوض فى الحديث عن تشذيب الإرادة ، يحتاج إلى التعرف بصورة مفصلة على طبيعة الفعل الإرادى ..

* * *

تتجلى إرادة الإنسان فيما يقوم به من أفعال، للوصول إلى هدف صعب المنال، جرى تحديده سلفا، فأفعال مثل السير والثرثرة وما شابه، لا تعد ـ على الرغم من كونها أفعالا هادفة ـ أفعالا إرادية . ذلك أن أهم ما يميز الفعل الإرادى، وجود صعاب وعقبات، تعترض طريق الوصول إلى هدف، وتصبغ العمل فى سبيله بالتوتر والمعاناة.

وقد درج الدارسون على التفرقة بين الأفعال الإرادية البسيطة والمركبة. فعادة ما يتم تحديد الهدف ليجرى تحقيقه مباشرة فى الأولى، ذلك بينما لا يتم الفعل الإرادى المركب إلا من خلال مراحل ثلاث يجرى فى أولها تمحيص الهدف وتحديده، بينما تضطلع الثانية بالتخطيط له، ليجرى التنفيذ فى المرحلة الثالثة .. ولعل القارئ قد أدرك أن الفعل الإرادى المركب بالذات هو ما يعنينا تفصيله فى هذا المقام..

● إدراك الهدف وتحديده ●

إن دوافع السلوك الإنسانى غاية فى التعدد والاختلاف . ويمكن أن تكون حاجات مادية مثل الجوع والعطش .. كما يمكن أن تكون حاجات

www.ibtesama.com

معنوية مثل إرضاء العبد لربه سبحانه وتعالى، أو التواصل مع غيره من عباد الله، أو تحصيل المعارف .. إلخ

وغالبا ما تظهر الحاجة فى وعى الإنسان بصورة مبهمة نتيجة جدتها على منظومة مدركاته . لكن نمو هذه الحاجة والوعى بها سرعان ما يحولانها إلى رغبة، يمكن للمرء التعبير عما يحسه وعما يؤرقه بصددها، بل وعن كيفية تلبيتها، وعادة ما تكون هذه الرغبة دافعا للفعل.

ففى يوم قائظ مثلا يحس الإنسان بالعطش وجفاف الحلق وخور القوى.. وتداعب مخيلته أفكار وصور عن الظل ومصادر المياه، وهكذا يدرك أن انخفاض الحرارة والرى هما ما يحتاج إليه .

ورغم أن الرغبة تفصح عن مستوى الاحتياج فإنها لا تعنى الإقدام على الفعل ذلك أنه لا بد للمرء من تقويم رغبته قبل أن يعمل على تحقيقها، ويدفعه ذلك إلى تمحيص هذه الرغبة . فنراه يعاود النظر فيما دفعه إليها ثم يوازن بين ميله إلى تحقيقها، وما يعترض ذلك من ميول، ولا يقف عند هذا الحد بل يبحر بخياله ليستمتع (ذهنيا) بنتيجة تحقيقها (مستقبلا).

بكلمات أخرى يقوم المرء خلال هذه المرحلة بعمل ذهنى مكثف يمحص فيه الميول التى يقف بعضها فى صف تحقيق رغبته بينما يعترض بعضها الآخر سبيلها . ولما كان على المرء الاختيار بين الميول المتعارضة فسرعان ما يحس بتوتر داخلى . ويحتدم صراع الميول، والتوتر الناشئ عنه بخاصة خلال المواقف المفترقية التى يتعرض لها الإنسان فى حياته، بما تحتاج إليه من قرارات حاسمة.

www.ibtesama.com

وعلى عكس الحيرة التى يجد مضطرب القيم نفسه فيها يجتاز صاحب المبادئ الحية مثل هذه المواقف مسترشدا بمبادئه ودوافعه الأساسية، مستعينا بها فى الوصول إلى قرارات لا تمليها المصادفات أو الاعتبارات المتغيرة أو .. وعلى هذا النحو يكون صراع الميول مؤشرا لقدرة الإنسان على اكتشاف الروابط بين الأشياء وفهمها، واختيار الناجز منها، حتى يحوله مسترشدا بالدوافع العليا، إلى أهداف يسعى إلى تحقيقها .. هذا كما يكشف صراع الميول من جانب آخر عن قدرة الإنسان على الكد وعلى تحمل مسئولية ما ينتج عن تحقيق أو عدم تحقيق ما اختار من أهداف .

وعادة ما يخفت التوتر الذى صاحب صراع الميول إن اتفق القرار الذى توصل المرء إليه مع رغباته ومخططاته . وهنا يحس المرء بسعادة ورضاء، فضلا عن الارتياح الذى يحس به، حتى حين لا يتفق القرار المتخذ بصورة كاملة مع رغباته وأمانيه ..

● الروية والاختيار والتخطيط ●

وحتى يتثنى إتخاذ قرار ناجز بصدد الهدف المطروح يسعى الإنسان إلى التخطيط، وقد تتضح المعالم العامة لتنفيذ القرار خلال مراحل تشكله لكن الاعداد التفصيلى للتنفيذ يتم مسبقا، حتى فى مثل هذه الظروف . وقد يعاود التوتر المرء خلال هذه المرحلة، حين تنشأ صعوبات فى اختيار الوسائل، نتيجة حاجتها إلى جهود تفوق الطاقة، أو وجود سبل يسيرة لا تتفق والمعايير المعنوية للمرء، أو تضر بالآخرين ..

www.ibtesama.com

● التنفـــــــيذ ●

وما إن يحدد المرء وسائله حتى ينخرط فى مـرحلة التنفيذ، فينظم سلوكه، ويجسـد مخططاتـه فى مـواد وأفعـال وحركـات وخبرات .. أى فى خطـوات عمل. ويخضع سلوك المـــرء آنئـذ للهدف والأفعـال المخططة لتنفيذه . ولا يقتصر الأمـر على تنفيذ هـذه الأفعال ذلك أن المرء يمهـد لها ويراقبهـا ويعمل دومـا على تضمين النتائج الجزئيـة التى يتـوصل إليها خطـة تحقيق الهــدف ..

* * *

وتصاحب الجهـود الإرادية كل مـراحل الفعل الإرادى (إدراك الهدف، القرار، التنفيـذ) لكنها تتجلى حين تثير الصعاب جوا من التـوتر لا يمكن التخلص منه إلا بالتخلى عن الهدف، أو بالتغلب عن العقبات ..

وكما تبين الدراسـات يتوقف ثبات الجهـد الإرادى وكثافته على مجمـوعة من الاعتبـارات تجىء على رأسهـا الأهميـة الاجتماعيـة لما يـود المرء إنجـازه ومدى تماشيه مع عقيـدته، بالإضافـة إلى مدى إحساسه بالمسئـولية وثبات صفـاتـه الشخصيـة . كما أن النيـة التى يبيتهـا المرء تـؤثـر تأثيرا كبيرا على طبيعـــة جهـده الإرادى فجهد من انتـــوى القيـام بـالعمل « كلشنكان » يختلف تماما عن جهد إنسان انتوى إتقان ما سيفعله ..

على هـذا النحـو يبين تحليل الفعل الإرادى المركب أن مـرحلتيـه الأولى والثانيـة تحضران وتبرمجان لمرحلة التنفيـذ العملى . وعلى الرغم من مشـاركة كثير من العمليات النفسية فى هذا الاعـداد، يكون التفكير صاحب الأهمية

www.ibtesama.com

الحاسمة بينها . ذلك بينما يرتبط الجزء التنفيذى من العمل الإرادى على نحو أكبر بالقدرات والخبرات والصفات التنظيمية التى يتمتع بها الإنسان. ويمكن أن يغدو الدور الفعال من نصيب التفكير مرة أخرى عند اعتراض صعاب جديدة سبل التنفيذ .. وتتجلى الجهود الإرادية على نحو خاص فى التغلب على التعب والعقبات الخارجية وغير ذلك من المعوقات..

ويتم العمل الإرادى المركب عادة على مدى زمنى كبير وقد تفرض بعض الحالات إتمامه فى وقت محدود جدا فتذوب الفواصل بين مراحله ويبدو للوهلة الأولى أن العمل الذهنى يمضى فى تواز مع جهود الأداء، لكن الحقيقة أن الفكر يسبق الجهد التنفيذى ولو بلمحة قصيرة، تمضى أعضاء التنفيذ بعدها بإنجاز ما انعكس فى الوعى . هذا كما يمكن أن تتم الحركة المعتادة دون تحكم يذكر من الوعى . وعلى إمتداد الفعل تتشكل فى الوعى علاقات جديدة، وتتولد مضامين جديدة تنتقل بدورها إلى أجهزة الحركة، حتى يتم تحقيق الهدف بالفعل ..

ويزيد الفعل الإرادى الذى يستغرق وقتا قصيرا من حدة النشاط النفسى للإنسان ومن توتره العضلى كما يرفع من وتيرة عمل الجسم عامة، الأمر الذى يضفى دورا حاسما على قدرة الإنسان التحكم فى نفسه.

وإلى جوار الأفعال الإرادية المركبة التى يفكر المرء فيها وينفذها يقوم الناس فى الحياة بأفعال يلعب آخرون دور المبادرة فيها مثل تنفيذ العسكريين للأوامر، وآداء التلاميذ للواجبات، وإطاعة العاملين لتعليمات الأمن الصناعى .. وعلى الرغم من أن الأهداف أو طرق الوصول اليها أو

www.ibtesama.com

الاثنين معا تكون مقننة فى مثل هذه الحالات، الأمر الذى يفرقها عن الأفعال الإرادية الكاملة، فإن الإنسان لا يكون « روبوتا » وهو يؤديها، ذلك أنه يعانى توترا داخليا، يفتح الباب واسعا أمام الجهود الإرادية . فكل من الطيار الذى يسعى إلى اسقاط الطائرة المعادية والتلميذ الذى يؤدى واجبا صعبا، و .. يبدى جهدا إراديا بشكل من الأشكال، وإن ترحل مركز ثقل الجهد فى هذه الحالات إلى مرحلة الفعل، ليواجه الصعوبات الداخلية (العواطف السلبية، والخوف ...) فضلا عن الصعوبات الخارجية . ومما يزيد التوتر فى مثل هذه الحالات مسئولية الفرد عن التنفيذ، وعن توقيت هذا التنفيذ، وعن ...

هكذا نرى أن الإرادة تنصب على تحقيق الغايات بقدر ما ينصب التفكير على تحقيق الوسائل ، وإنها فى التحليل الأخير ليست سوى مجموعة الوظائف النفسية عندما تعمل متآزرة لتحقيق استجابة رأى الشخص أن يرجئها حتى تتوافر الشروط اللازمة لتحقيقها وإنها تعكس بهذه الدرجة أو تلك كل صفات شخصية المرء : الذهنية والعاطفية والآدائية (العملية) .

ولا يمكن أن يتم فهمنا لطبيعة الفعل الإرادى إذا أغفلنا الدور الهام الذى تلعبه العوامل الاجتماعية فيه، ذلك أن الفرد لا يعيش فى جزيرة معزولة بل فى مجتمع، لهذا يظل تحكمه الإرادى فى تصرفاته رهنا بالظروف التى يعيش ويعمل فيها .

* * *

www.ibtesama.com

لا بأس بعد ذلك من الانتقال إلى كيفية تشذيب الفعل الإرادى وتربية قدراته ويمكن القول بادئ ذى بدء إن تفصيل طبيعته، على النحو المسهب السابق ، كان فى حد ذاته المرحلة الأولى على هذا الطريق ، ولا بأس من تجاوزها مباشرة..

● ضرورة تنفيذ ما نتخذ من قرارات ●

ولعل أهم وأول ما يجب التأكيد عليه يخص « صراع الميول » أهم وأصعب مراحل الفعل الإرادى فهناك ضرورة لأن يتبنى المرء معايير، يقيس عليها ما هو عرضى وما هو أساسى إبان الاختيار بين الميول المتصارعة .. لأن من شأن ذلك إبعاد العقل (الواعى) عن حالة التشوش التى تنعكس حال حدوثها على العقل الباطن وتخل بوجدان المرء إخلالا كاملا ..

ويجب أن تتفق هذه المعايير مع عقائد المرء وقناعاته وأخلاقياته وأهداف حياته الكبرى .

كما أن على المرء دوما إتخاذ قرارات غير متسرعة، تدخل فى إطار إمكاناته، ذلك أن عدم التروى يؤدى عادة إلى عدم تنفيذ القرار المتخذ وهنا تكمن نقيصة هائلة، لا تقف عند الفشل فى تحويل ما قرره المرء إلى عمل ناجز . ذلك أن كل قرار لم ينفذ يعد خرقا لوعد أعطاه المرء لنفسه، يضر بالجهاز التنفيذى لهذه النفس، ويساهم فى اساءة العلاقات بينه وبين جهاز إتخاذ القرار، ويكرس فى نهاية المطاف تحلل شخصية المرء وإصابة إرادته بالخور .

www.ibtesama.com

وبالمقابل فإن كل انتصار يحققه المرء مع نفسه يساهم فى تقوية إرادته، حتى وإن كان انتصارا هينا .. ومن هنا الفائدة القصوى لتحقيق مثل هذا الانتصار مرة أو مرتين كل يوم، بعدم ارتكاب الأخطاء المعتادة مثلا، كتقوية للعلاقة بين جهازى إتخاذ القرار والتنفيذ، ولأن تخطى العقبات ميل واحتياج أصيل لدى كل إنسان

ولا بأس فى أن تكون الانجازات يسيرة . ففائدتها مع ذلك لا تقدر بثمن، ويا حبذا إن ارتبطت بالقدرة على ضبط النفس (مثل الكف عن الثرثرة بكل مغرياتها ...) ولن تلبث مثل هذه التصرفات، حتى ما يبدو صعبا منها فى البداية، أن تتحول إلى عادات مكتسبة يؤديها المرء دون جهد يذكر ..

ولعل أفضل العادات التى يمكن المرء التدريب على اكتسابها لتصبح طبعا ثابتا لديه مع الزمن عادة تنفيذ الكلمة التى يقطعها على نفسه، والوفاء بالالتزامات نحو الآخرين . وجدير بالذكر هنا أن الالتزام أمام الآخرين أقوى وأفعل من الالتزام أمام النفس وحدها ..

هذا وينبغى على المرء الوقوف أمام كل إخفاق يواجهه، وتحليل السلوك والتصرفات، واستخلاص الدروس، وخلق المنظومة التى تكفل عدم تكرار حدوثه، حتى يصبح كل إخفاق مجرد لبنة فى تشييد صرح النجاح ..

● ميكانيزمات تقوية الإرادة ●

ويستطيع المرء أن يلجأ فى تشذيبه لآدائه الإرادى إلى ما يمكن أن نطلق عليه ميكانيزمات تنمية الإرادة، ومنها الحديث المتواصل مع النفس همسا

www.ibtesama.com

وجهرا، ليهدئها تارة: « عليك بالهدوء، عليك بالهدوء، فهو ضرورى لمواجهة هذا الموقف الصعب »، ويحمسها أخرى : « لقد نجحت من قبل فى تجاوز ما هو أصعب من هذا الموقف »، « لا تفقد ما هو معروف عنك من حماسة» ويوجهها ثالثة : « عليك بالعمل بعيدا عن الاستغراق فى توافه الأمور »، ويشجعها ويقرها رابعة: « عفارم عفارم » لم يبق إلا القليل » . بل وينتقدها حين يتطلب الأمر ذلك: «لماذا لم تتم ما بدأته .. مرة أخرى زاد انفعالك عن متطلبات الموقف ولم تنجح فى العودة إلى المستوى الانفعالى الذى يمكنك من العمل »، وجدير بالذكر هنا أن تحديد المرء لعيوبه، وتذكرة نفسه بها فى اللحظات المعنية خطوة كبيرة نحو التخلص منها..

وللأمر الذاتى أهمية كبرى فى حث الفعل الإرادى، وهو مفيد فى مختلف مراحل هذا الفعل كأن يردد المرء لنفسه ساعة إتخاذ القرار : «سوف أفعل كذا »، أو « لننفذ هذا القرار » بعد استقرار الرأى عليه، و « لن أتخلى عن هذا القرار » عند ظهور معوقات تدفع إلى التراجع . ويمكن ربط الأمر بالتشجيع والتأنيب : « لدى من الإمكانات ما يكفى لإنجاز ذلك »، «ياله من عار أن تتراجع أمام صعوبة من هذا النوع »، « عليك بالتنفيذ دون أدنى تردد » ... ولمثل هذه الكلمات تأثير السحر فى لحظات التوتر الحادة .

ومما يساعد المرء نفسيا أن يجرب أو يجرى بروفة للعمل الذى سينفذه فيما بعد، لأنه يمكن للمرء من خلال ذلك إدخال كثير من عملياته النفسية : العاطفية والذهنية والأدائية، جو التنفيذ بالفعل .

وجدير بالذكر أن العواطف الإيجابية مثل السعادة بالإبداع، والفخر بالانجاز، والإحساس بالرضاء .. كلها رياح نفسية مواتية تساعد المرء على

www.ibtesama.com

الإبحار وسط الصعوبات .. وحرى بنا أن نعرف أيضا أن « لعب » هذا الدور فى الحالات غير المواتية بمقدوره أن يحدث تحولا فى واقع الحال، ولسنا هنا فى مجال تفصيل ذلك على أسس علمية ، وإن ثبت بالفعل أن الانسان يمكن أن يصبح سعيدا عند مواصلة الضحك فترة، وأن مسألة الارتباط هنا تتجاوز الضحك لمجرد السعادة ..

● القدوة وصفات الأقوياء ●

هذا ويمكن للقدوة العامة والخاصة أن تلعب دورا كبيرا فى مجال تربية الإرادة . وإن تركنا القدوة الخاصة لكل فيمكن الإشارة فى مجال القدوة العامة، ومن خلال مادة هذا الكتاب، إلى قوة إرادة أناس من طراز ديموستينس والعقاد وأديسون ونجيب محفوظ ونيوتن وطه وهيلين كيلر .. ويمكن أن يلقى الضوء أيضا على ما يجب أن يسترشد المرء به فى تشذيب أفعاله الإرادية الصفات التى نضفيها عادة على أصحاب الإرادات القوية سواء أكانت ..

يعرف ما يريد قادر على تحديد هدفه بوضوح وتحقيقه بالمعية، ولا يتوقف كثيرا عند التوافه التى تعترض سبيله..

حاسم يختار هدفه ويمحصه بسرعة البرق . لا يسلم قياده للتردد ويقف بثبات وراء ما اختار من أهداف ومن سبل لتحقيقها فى الظروف المعنية . لا يضيع وقته فى تفكير طويل عقيم، حتى يجد نفسه فى اللحظة الأخيرة « يختار » أى شىء...

مثابر لا يكل يواصل العمل لآماد زمنية طويلة ، مستهدفاً تحقيق ما يريد. لماح لا يغفل لحظة عن مهمته ويرتب سلوكه دوما لتقريب هدفه،

www.ibtesama.com

ولا يقتصر على اهتبال ما يلوح من فرص مواتية بل يعمل على خلق مثل هذه الظروف .. ويمكن أن يكف عن الحركة بعض الوقت انتظارا لظروف أفضل . ولا يقف طويلا يبكى الأطلال عند الإخفاق، كما أنه لا يسلم قياده لمشاعر الشك واللوم، ولا حتى للجهود التى يدبرها الآخرون لإعاقته، يحشد قواه النفسية والبدنية مرة بعد أخرى فى محاولة لتحقيق ما فكر فيه..

قادر على ضبط النفس يختار درجة الانفعال والنشاط التى تتفق والظروف، والتى يبررها الموقف المعنى ..

صاحب نزعة استقلالية فى التصرف، ورغم ذلك لا يهمل أى اقتراح أو نصيحة أو توجيه، بل يأخذها بعين الاعتبار دون مبالغة فى قيمتها ..

وذلك بالإضافة إلى الصفات الإرادية الأخرى مثل الشجاعة ورباطة الجأش والانضباط والاصرار والصلابة....

ولا بأس من أن نعود هنا إلى التأكيد على تمتع كل الناس بكل الخصائص الإرادية للشخصية، وإن لم تجد حظها من النمو عند الجميع بنفس الدرجة مما يجعلنا نراها عند كل فى ظل صفة غالبة مثل الحسم أو ضبط النفس أو الاستقلالية ..

هذا وقد تنمو من جانب آخر إحدى أو عدد من الصفات الإرادية لدى البعض بينما تبقى صفات اخرى فى مهدها، بما يخل بقدرات المرء الإرادية عامة فنجد هذا يتمتع بالحسم وان افتقر إلى المثابرة، ونجد ذاك قادرا على إتخاذ قرارات صحيحة وإن عجز عن المضى بها حتى النهاية، كما نجد ثالثا عاجزا عن ضبط النفس رغم تمتعه بقدرة عالية على المثابرة..

www.ibtesama.com

وينبغى التأكيد على أن الإرادة تتشكل عبر ممارسة الأنشطة الحياتية المختلفة، حتى ما بدا منها مقطوع الصلة بالإرادة للوهلة الأولى .. فلا يقف الأمر عند العمل والدرس مثلا بل يمتد إلى اللعب والتعامل مع الناس . ومن الضرورى لكل واحد من بنى الإنسان أن يربى استعداداته لتحمل توتر العمل الإرادى، وتخطى الصعاب بصفة عامة، كما أن عليه أن يربى الاستعدادات الخاصة بفصيلة النشاط الذى يمارسه على وجه التحديد، وذلك لن يتأتى إلا بالعمل اليومى المنظم وبالالتزام أمام الآخرين ..

ولعله من الأمانة أن نقرر فى النهاية قلة عدد أصحاب الإرادة القوية، رغم كثرة ما كتب عن الإرادة . ذلك أنه لا توجد وصفات شمولية قاطعة مانعة لتربية إرادة كل الناس . فإن كان الأفراد يختلفون فى شىء مثل بصمة الإصبع، بحيث لا تتشابه بصمتان فإن الأولى أن يختلفوا فى أمور أكثر تعقيدا وديناميةً مقارنة بالبصمة ..

إن الناس يختلفون فيما طبعوا عليه وفى صفاتهم المزاجية والتربوية وبالاضافة إلى أن فى كل ما سبق مجالا رحبا للتأثر بالظروف الاجتماعية والبيئية، وبظروف التربية الذاتية، فإن فيه ما يعتمد على الوراثة، مثل ارتباط الصفات الانفعالية والمزاجية بحالة الجهاز العصبى والجهاز الهرمونى، مما يجعل الفعل محاطا ببعض ما يخرج عن إرادة صاحبه . لكن يبقى المجال واسعا، رغم ذلك، أمام جهود التربية الذاتية، وهو الأمر الذى شغلنا على طول هذا الكتاب ..

وينبغى ألا ننسى أبدا أنه يستحيل تربية الإرادة إلا من خلال تخطى الصعاب التى تعترض طريق تحقيق أهداف كبيرة . لهذا فمن الضرورى أن

www.ibtesama.com

يوسع المرء دائرة اهتماماته دوما، بما يتيح له مثل هذه الأهداف . والأسلوب الأمثل فى ذلك أن يختار المرء هدفا استراتيجيا تدور حياته حوله وأن يفصل هذا الهدف إلى أهداف مرحلية تتناقص آمادها إلى أن تصل إلى الاهداف اليومية . وينبغى أن يبدأ المرء اليوم بوضع الأهداف الواجب تحقيقها نصب عينيه لأنه من دون ذلك يترك نفسه فى مهب المصادفات ليجرفه تيارها إلى غير ما يريد فى أغلب الأحوال ..

تبقى إشارة لا يمكن إغفالها وهى أن الإرادة تدور حول القدرة على المضى بوعى نحو تحقيق هدف مفيد للإنسان ولمن يحيطون به، من خلال البحث المثابر المتعقل عن برامج تمكن من تجاوز ما يعترض المرء من عقبات، تعتمد على أمثل الحلول والاحتمالات ..

ومن هنا لا يمكن أن تعنى الإرادة بحال مضى المرء مغمض العينين إلى هدف تم اختياره خبط عشواء ، متحملا فى سبيله أهوالا لا مبرر لها. هذا كما أن تخلى المرء عن قرار اتخذه لا يكون فى بعض الحالات مؤشرا على ضعف الإرادة . فإن توقفت مساعى المرء من جراء تبدل رغبته وعدم قدرته على مواجهة التوتر، أو حتى بدون أسباب واضحة أو كافية يكون ذلك مؤشرا على ضعف الإرادة . أما إن توفرت أسس وجيهة للكف فلا ضعف فى ذلك ولا تثريب . إن هناك فارقا كبيرا بين العناد والإرادة . ففى العناد يصبح السعى إلى تخطى العقبات الداخلية والخارجية هدفا فى حد ذاته، بينما يضيع الهدف الكامن وراء هذا السعى ..

□○□○□○□

www.ibtesama.com

كيف جاءت هذه السلسلة ؟

OO كنت أعمل منذ عام ١٩٦٨ رئيساً لأحد الأقسام بمجمع الحديد والصلب ، ويوم بدأ تشغيل وحدتنا الإنتاجية تذكرت زيارة كان قد قام بها عبد الناصر لنا ، بناء على طلبه ، يوم لم تكن الوحدة مستعدة للعمل بعد ، لكنه رأى في الافتتاح المبكر لها مناسبة يقول من خلالها إن مصر لم تنته مع هزيمة يونيو ، وإنها تبني وتقاوم . وأحسست يومها أنه قال لي شخصيا : « كم تحتاج معنويات الأمة إلى الحديث عن مثل مشروعكم هذا ، ناهيك عن معارفه وصلبه » ..

ولذا ما إن انتهى عمل اليوم الأول لوحدتنا الإنتاجية حتى جلست أكتب ما أحسست به تحت عنوان « حكاية حب في جنة ساخنة ! » . ولما انتهيت حملت ما كتبت إلى صلاح حافظ وكان يومها نائباً لرئيس تحرير « روزاليوسف » فطلب مني أن أمر عليه في اليوم التالي .. وبصراحة لولا أني كنت أغادر أوتوبيس المصنع يومياً أمام باب « روزاليوسف » لما عدت في اليوم التالي ، فقد كان ما وصلني من كلماته هو « فوت علينا بكره » المصرية إياها .. وفي اليوم التالي قال لي صلاح أيضاً « فوت بكره » لكنه أضاف : « وراجع القصة في المطبعة » ، ولما عدت في اليوم التالي استقبلني المسئول في المطبعة بعاصفة من الغضب : « أهذا أنت محمد فتحي ؟ ماذا تعتقد في نفسك ؟ رئيس مجلس الإدارة يبعث لي صفحتين كلام علشان يتفردوا على أربع صفحات .. أنت باعت لي ست صفحات كلام ... » ، فشكرته وانصرفت ، و ...

المهم أنه لم تمض أيام إلا ووجدت الموضوع منشوراً على الصفحات الست الوسطى من المجلة مع مقدمة تقول : « محمد فتحي - ٢٤ سنة - مهندس

www.ibtesama.com

بمصانع الحديد والصلب . والحديد هو حبه الأول . ويبدو من هذه القصة الواقعية أنه سيظل حبه الوحيد ! » (١٠ مايو ١٩٧١) . وفي الصباح التالي فوجئت ببعض أجزاء « القصة » مذاعة على الهواء ، وبعد فترة جاءني في المصنع مسئول من وكالة « نوفستي » الصحفية السوفييتية في حينه ، وقال لي إن لديهم كماً كبيراً من المواد العلمية ، التي لا يفلح العاملون في كتابتها على هذا النحو الواضح المشرق ، وسألني أن أساعدهم في العثور على من يستطيع أن ينجز لهم هذه المهمة بمقر الوكالة في موسكو ..

نسيت الموضوع تماماً وواصلت العمل والكتابة ، إلى أن نشرت لي مجلة « صباح الخير » حكاية : « أحلام العقول الإلكترونية ! » (٢٧ ديسمبر ١٩٧٣) ، وفوجئت بالحكاية تذاع في اليوم التالي ، وبعد فترة عاود مسئول وكالة « نوفستي » الصحفية سؤاله لي .. يومها كنت أستعد لدراسة السينما ، وكان لها معهداً متميزاً في موسكو ، فسألت الرجل عما إذا كان مسموحاً لمن يذهب بالدراسة إلى جوار العمل ، فرد إن هذا شيء يخصه هو ، فوافقت على توقيع عقد للعمل في موسكو ، اعتباراً من مايو ١٩٧٤ ، مراجعاً للمواد العلمية والفنية ، ولم يكن الاتحاد السوفييتي يومها دولة عظمى متقدمة علمياً فقط ، بل كان يلعب دورا رياديا بارزا في مجالات كثيرة (من الفضاء إلى السينما) .. وكانت هذه هي الخطوة الأولى أو المقدمة التي مهدت الطريق لهذه السلسلة ، فإلى جوار العمل والواجب كانت تتوفر حيث أعمل أرقى المطبوعات العالمية المعنية بالعلوم والفنون ..

لم تكن المرة الأولى للإحتكاك بالفن والثقافة في موسكو ، التي كنت قد زرتها مرتين قبلاً خلال بعثة هندسية ، ولأني كنت قد تعرفت في مراحل سابقة على بعض خبرات الحكيم وسلامة موسى في التعامل مع الثقافات الأوربية ، كما لفتني وجهة العقاد المعرفية الجسورة ، كنت شغوفاً لتعمق الوجوه المختلفة

www.ibtesama.com

للثقافة الموسكوفية . وفي أيامي الأولى سمعت إعلان محاضرة عن الفن المصري القديم في « جمعية المعرفة » ، وحين ذهبت إلى المحاضرة اكتشفت أنها جزء من برنامج متكامل عن الفن منذ أقدم العصور وحتى الوقت الحاضر ، كما اكتشفت أن الجمعية - التي كان يديرها باسوف عالم الليزر الفائز بجائزة نوبل في الفيزياء - عبارة عن جامعة حرة تقدم مناهج متكاملة (شبه أكاديمية) في كافة فروع المعرفة بملاليم قليلة ، وإنها تصدر سلاسل شهرية حول « الجديد في مختلف فروع المعرفة » في جميع أنحاء العالم وبملاليم قليلة أيضاً ، وكانت كل أنشطة الجمعية ميسرة لي رغبة ووقتاً ومالاً ولغة ، فتابعت نشاطها بصورة شبه يومية (لأنها كانت تعمل حتى خلال العطلات) لثمان سنوات متصلة (١٩٧٤ - ١٩٨٢) ، بالذات وعملي لم يكن يستغرق أكثر من ثلاث ساعات يومياً لمئتي يوم في السنة . وكان الانتظام في هذه « الجامعة » الخطوة الثانية في الطريق إلى هذه السلسلة .

أما الخطوة الثالثة فكانت مداومتي على كتابة ونشر الدراسات الصحفية في هذا المجال منذ عام ١٩٧٤ ، في العديد من المجلات والصحف المصرية والعربية ، حتى اكتمل لديَّ ما يزيد على خمسمائة دراسة ، هي التي شكلت صلب كتب هذه السلسلة ، وكان جزءاً من الدراسات قد كتب أساساً على شكل كتب ، وإن أتاحت الظروف فرصة نشر بعضها - الدراسات - متفرقاً قبل النشر في كتاب OO

www.ibtesama.com

** معرفتي **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

www.ibtesama.com

المؤلف في سطور

محمد فتحى عبد الفتاح

- أنهى دراسته الثانوية متخصصا فى علم الحياة .
- تخرج فى كلية الهندسة عام ١٩٦٧ ، ولم ينقطع من يومها عن الدرس الأكاديمى فى مجالات الصحافة والنقد الفنى والهندسة والدراسات الإسلامية وعلم النفس واللغات ..
- تفرغ من عام ١٩٧٤ للكتابة والعمل فى مجال الإعلام العلمى والفنى.
- بدأ النشر عام ١٩٦٥ ونشرت كتاباته فى مجلات :

العربى ، الدوحة ، الكويت ، الهلال ، الشموع ، الإنسان والتطور .

بالاضافة إلى عدد من المجلات الأسبوعية المصرية ، والجرائد العربية .

- نشر ما يقرب من مائتى قصة قصيرة ودراسة علمية ، كما أذيعت بعض كتابته ..

■ صدر له ■

- □ خطاب مفتوح إلى .. (دراسة) ١٩٦٥
- □ يا أولاد حارتنا توت (حكاية) ١٩٦٦
- □ ثقافتنا وخدعة الأكاديمية (حوارية) ١٩٨٤
- □ هل يحدد لك العلم ساعات السعد والنحس ؟ (مقالات) ١٩٨٥
- □ سينما العصر والإنسان (دراسات سينمائية) ١٩٩١

www.ibtesama.com

فهرس الموضوعات

الموضـــــــــوع	الصفحة
أنت عبقري ولكن !	٩
العـدوى الـوجدانيـة والطـريق إلى النبـوغ	٢٥
العبقريـة ٩٩٪ عرق	٣٩
العقاد وأصـول العمل الذهني والوجداني	٥١
أدبـاء ومفكـرون كـالسـاعـة	٧١
العبقريـة انتباه لا يكل	٨٧
روشتة لا تخيب للتـذكر	١٠١
بعد الكنز شرط للنجاح في استخراجه	١١٥
كيف جـاءت هذه السلسلـة	١٣١
المؤلف في سطـور	١٣٥

طابع

ت : ٩٣٢٧٠٦

www.ibtesama.com

** معرفتي **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

www.ibtesama.com

www.ibtesama.com

بانوراما الغد

أول سلسلة من نوعها في المكتبة العربية تقدم معارف العصر المتصلة بالإنسان بصورة منهجية ، في لغة جميلة واضحة ، ومعالجة فنية مشوقة ، مع اجتهاد في عدم الوقوف عند نثار المعلومات ، بل النفاذ إلى الفلسفة الكامنة وراء هذه المعارف ، والإخلاص لمنطق اكتشافها ، مستهدفاً بذلك لا مجرد إعلام القارئ أو إلقائه في خضمها ، وإنما شحذ فهمه وتطلعه وشغفه ، بل وقدراته الإبداعية في الأساس .

هذا الكتاب

غالباً ما يضل المرء طريقه إلى النبوغ لا لنقص فيما وهبه الله له من استعدادات ، بل لوفرة هذه الاستعدادات إلى الحد الذي يغري بالتشتت .. فكيف يا ترى يعثر المرء على البوصلة التي تساعده على الإبحار ، وحفظ الاتجاه في محيط الاستعدادات الوفيرة ؟! وما هي يا ترى القدرات الضرورية للنبوغ ، بعد العدوى الوجدانية ، وكيف يمكن للمرء أن ينمي هذه القدرات ؟

بكلمات أخرى .. لقد ولد الإنسان العادي بالإمكانات التي تساعده على النبوغ ، لكنه لم يعرف طرق تحقيق إمكاناته ، وهذه دراسة عن نواميس النبوغ ، وإمكانات وقدرات الإنسان ، وكيفية تربيتها وتنميتها ، مما يساعد كل راغب على الاستفادة من قدراته الكامنة أو المهدرة التي لم يستطع أن يوظفها ..

تحت الطبع

- رجل وامرأة في الفضاء الكوني !
- ابنك بالتكنولوجيا حسب الطلب !
- هل نعيش وحدنا في الكون ؟

دار الأمين
DAR AL AMEEN
طبع نشر توزيع

القاهرة : ١ ش محمد محمود - باب اللوق (برج الأطباء) ت : ٣٥٥٨٤٦١
الجيزة : ١ ش سوهاج من شارع الزقازيق - خلف قاعة سيد درويش - الهرم

www.ibtesama.com

www.ibtesama.com